คู่มืออธิษฐาน
ฉบับรับรองผล

::: ความถึงพร้อมด้วย "จาคะ" = สัจจะ = ศีล :::

ถวายชีวิตในภพชาตินี้เป็นพุทธบูชา

อิมาหำ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวำ ตุมฺหากำ ปริจชามิ ฯ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตในภพชาตินี้แด่พระพุทธองค์ฯ (อัตภาพ – อตฺตภาว = ภพชาติ) นี้เป็นการเข้าสู่วิถีแห่งพุทธานุภาพด้วยใจ = พุทธานุสติ อันเป็นก้าวแรกของบันไดขั้นต้นแห่งอริยมรรค ที่พุทธบริษัทจะต้องปฏิบัติเป็นคุณสมบัติของอริยบุคล

- <u>โทษที่ไม่ได้ถวายชีวิตและภพชาตินี้เป็นพุทธบูชา</u>

" จริงอยู่ โยคาวจรบุคคล ครั้นมิได้ถวายตนอย่างนี้แล้ว เมื่อหลีกไปอยู่ในที่เสนาสนะอันสงัด ครั้นอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏในคลองจักษุก็ไม่สามารถยับยั้งตนอยู่ได้ จะหลีกเลี่ยงหนีไปยังแคนหมู่บ้าน กลายเป็นผู้คลุกคลีด้วยคฤหัสถ์ หากการแสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควรด้วยอาการทุจริตต่างๆ มิช้าก็ถึงความฉิบหาย " (พระสารีบุตร – พระไตรปิฎกบาลี, ปฏิสมฺภิทามคฺค)

::: การถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา ด้วยสัจจะวาจาที่เปล่งออกมาจากฐานใจ(กายในกาย) เป็นสิ่งอันบุคคลทำได้ยากเรียกว่า***มหาวิบาก*** จิตจะยกขึ้นสู่วิถีอันเป็นกุศล มีสภาวะเป็น***มหคคิต*** เกิดเป็น***มหาทาน*** อันยิ่งใหญ่ = ***มหากุศล จึงแสดงผลดังอธิษฐานทันที ในชาตินี้ไม่ต้องรอชาติหน้า*** นี้เรียกว่า ***<u>การถึงพร้อมด้วยจาคะ</u>*** พร้อมทั้งเป็น***สัมมาวาจา*** หนึ่งในแปดแห่งมัคคสัจจะ และ ***สัจจวาจานั้นเป็นศีล*** เพราะหากขาดเสียซึ่ง " ***สัจจ*** " แม้ศีลข้อเดียวก็รักษาไม่ได้ นี้คือการ ***ถึงพร้อมด้วยศีล*** :::

:: การถึงพร้อมในพุทธานุภาพ เพื่อกำจัดทุกข์ กำจัดภัย ::

การถึงพร้อม บาลีเรียกว่า ***สัมปทา*** ได้แก่ การถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ(กายในกาย) ในวาระจิตเดียวต่อพุทธานุภาพ เมื่อถึงพร้อมในพุทธานุภาพ เทพยดาผู้อารักขาพุทธศาสนา ย่อมคุ้มกันภัย ๕ จำพวก มิให้กล้ำกรายในชีวิตของเรา

ภัย แปลว่า สิ่งน่ากลัว หรือ อันตรายอันเกิดกับ ร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สิน มี ๕ ประการคือ

๑. **อาชีวภัย** คือ ภัยอันเนื่องด้วยความลำบากยากแค้นในการครองชีพ

๒. **อสิโลกภัย** คือ ภัยอันทำให้เกิดการเสียชื่อเสียง เกียรติยศ

๓. **ปริสารัชชภัย** คือ ภัยอันทำให้ครั่นคร้ามเก้อเขิน เมื่ออยู่ในที่ชุมชน

๔. **มรณภัย** คือ ความตาย

๕. **ทุคคติภัย** คือ อบายภูมิ ๔ (นรก = สถานที่อันมากไปด้วยความทุกข์)

และด้วยความถึงพร้อมแห่ง กาย วาจา ใจ ทุกข์ทั้ง ๒ คือทุกข์หยาบ = **กายทุกข์** และทุกข์ละเอียด = **เจตสิกทุกข์** ดังนั้น ผู้ปฏิบัติชอบในสติปัฏฐานสูตรตามพุทธพจน์แล้ว ชั่วชีวิตของผู้นั้นย่อมไม่มีทุกข์ภัยอุปสรรคอันใดเกิดขึ้น ฯ

::: ความถึงพร้อมด้วยสมาธิ ::

ทำไมอานาปานสติ จึงสำคัญที่สุดของพุทธบริษัท ?

สพฺพสมาธิภาวนาสุ จ สพฺพสพฺพญฺญุโพธิสตฺตานำ
โพธิมูเล อิมินาเว สมาธินา สมาหิตจิตฺตานำ ยถาภูเตว
โพธิโต อยเมว สมาธิภาวนา ปฐานา ฯ

ก็ในบรรดาสมาธิทั้งหมด อานาปานสติ สมาธิภาวนานี้แหละ เป็นประธาน เป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัพพัญญูโพธิสัตย์ทุกพระองค์ เพราะพระสัพพัญญูโพธิสัตย์ทุกพระองค์ มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละ จึงได้ทรงตรัสรู้แจ้งตามความเป็นจริง ฯ

อิทำ ปน อาปานสฺสติกมฺมฏฐานำ ครุกำ ครุกภาวนิ พุทฺธปจฺเจกพุทฺธ พุทฺธปุตฺตานำ มหาปุริสานำเยว มนสิการ ภูมิ ภูตำ ฯ

อานาปานสติกมฺมฐาน เป็นของยากอบรมได้ยากในการตั้งตำแหน่ง(ภูมิ=นิยม) ของมหาภูตรูปนั้นด้วยใจ (มนัสสิการ)อันเป็นภูมิของพระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตรทั้งหลาย (เห็นธรรม=เห็นตถาคต ธรรม=ที่ตั้ง)

:: คำว่า อาปานสฺสติ มาจาก ::

อา = *อัสสาสะ* ลมหายใจเข้า **ปา** = *ปัสสาสะ* ลมหายใจออก

นสฺส = *มนสฺส* = ใจ **สติ** = ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์โดยอาศัยนิมิต

อานาปานัสสติ ทำไมต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับมหาสติปัฏฐาน ๔

เพราะเหตุไร คำตอบคือ เพราะต้องใช้อานาปานัสสติ เพื่อเข้าถึงกายในกายใน ตามสติปัฏฐาน ๔

อาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา ;
จตฺตาโร สติปฏฐาเน ปริปูเรนติ
จตฺตาโร สติปฏฐานา ภาวิตา พหุลีกตา;
สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ปริปูเรนติ
สตฺต สมฺโพชฺฌงคม ภาวิตา พหุลีกตา;
วิชา วิมุตฺติ ปริปูเรนติ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย อาปานัสสติ อันบุคคลใดได้อบรมให้มากแล้ว
ผู้นั้นย่อมชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์
ผู้ใดอบรมให้มากด้วยสติปัฏฐาน ๔ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์
ผู้ใดอบรมให้มากด้วยโพชฌงค์ ๗ ผู้นั้นย่อมได้วิชชา และวิมุติอย่างบริบูรณ์

(วิ. ๒ / ๘๕ ; ม.อุปริ ๑๔ / ๑๙๓)

ทำไมต้องเข้าถึงกายในกาย จึงจะเห็นแจ้งพระนิพพาน ?

ตอบ :: เพราะ **...**

การเข้าถึงกายในกาย คือ หนทางเดียวเส้นเดียวเท่านั้นที่มุ่งไปสู่การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ(นิพพาน) ไม่มีเส้นทางอื่น ดังมีพุทธคำรัสที่ทรงตรัสยืนยันไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ข้อแรกนั้นว่า

*" **ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมตามเห็นกายในกาย** คือ ปถวี โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยนัยเดียวกัน ย่อมตามเห็นกายคืออาโป กายคือวาโย แลคือ เนื้อหนัง ขนเล็บ ล้วนมีสภาพไม่เพี่ยง เพราะการตามเห็นกายในกายประกอบด้วยธาตุทั้งปวง จึงชื่อว่า **มีปกติตามเห็นกายในกาย** ฯ๑๗๗"*

*" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **กายหนึ่งเดียวนี้จักเป็นหนทางเดียว** อันจะทำให้หล่าสัตว์บริสุทธิ์ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์-โทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และ **เห็นแจ้งพระนิพพานได้** หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฯ๑๗๗"*

:: ปัจจุบันผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ได้ผล เพราะเกิดจากการแปลบาลี ให้ความหมายผิด ::

สาธุชนผู้ใฝ่ในกุศลปฏิบัติพึงสดับและพิจารณาความแตกต่าง พุทธคำรัส 2 คาถาต่อไปนี้

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค
น หิ นิพฺพาน คามิมคฺโค
อญฺโญ มคฺโค อตฺถีติ ฯ๑๗๗
(ที.ฏี.๒.๑๑๐)

คำว่า **เอกมคฺโค** แปลว่า **ทางสายเดียวเท่านั้น** ส่วน คำว่า **เอกายโน** แปลว่า **กายหนึ่งเดียว** ดังพระบาลี

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา
โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย
นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ฯ๑๗๗

" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กายหนึ่งเดียวนี้จักเป็นหนทางเดียว อันจะทำให้หล่าสัตว์บริสุทธิ์ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์-โทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ "

จากตัวอย่างพุทธพจน์ที่ยกขึ้นมา 2 คาถาดังปรากฏนั้น จะเห็นว่า ความหมายของ **เอกมคฺโค** กับ คำว่า **เอกายโน** แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน แต่ต่อมาภายหลัง ไม่ทราบว่าเป็นเพราะความไม่เข้าใจของผู้

แปล หรือเป็นเพราะเจตนา จึงทำให้มีการแปลความหมายของคำว่า **เอกายมคฺโค** ให้เพี้ยนแบบสรุปความไปว่า **ทางสายเอก** ซึ่งเมื่อผู้อ่านหรือศึกษาตามคำแปลนี้ก็จะเข้าใจว่าเป็นเพียงการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเอก ซึ่งก็ถูกแต่ไม่ทั้งหมด เพราะจุดมุ่งหมายในการสื่อความหมายของคำว่า **เอกายมคฺโค** ที่กล่าวถึงในสติปัฏฐานคือ การเน้นย้ำให้เห็นความสำคัญของกายในกาย ว่า การเข้าถึงกายในกายเป็นขั้นต้นที่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานจะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงเป็นอันดับแรกก่อนอื่นใด ไม่ใช่ให้ผู้ที่อ่านคิดเองหมายรวมเอาเองว่า ทั้ง ๔ บทของสติปัฏฐาน แต่ไม่เน้นย้ำ คำว่า **เอกาย** กายหนึ่งเดียว กลับปล่อยทิ้งหายไปเลย ทุกเล่ม ทุกฉบับ เหมือนลอกกันมาน่าแปลก เหตุดังกล่าวนี้เกิดขึ้นในยุครัตนโกสินทร์ตอนต้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพุทธศาสนาให้เป็นสองนิกาย นับแต่นั้นมา และที่สำคัญกว่านั้นคือวิธีการเข้าถึงกายในกายในข้อแรกนั้น ทำอย่างไร ?

ความสำคัญของสติปัฏฐาน คือ *การนำ สติ เข้าไปสู่กายในกาย* ซึ่งเป็นหนทางสายเดียวที่จะดำเนินไปตามเส้นทางมรรคสัจจ ซึ่งหากไม่ผ่านขั้นแรกก็ไม่อาจปฏิบัติไปสู่ขั้นอื่น ๆ ได้ โดยรายละเอียดในพระบาลีได้อธิบายคำว่า **เอกายโน** ซึ่งหมายถึง **กายในหนึ่งเดียว** ไว้ดังนี้ว่า

<u>เอกายโน</u> กายหนึ่งเดียวนี้มีความหมาย ๒ ประการ

๑. กายหนึ่งเดียวนี้ คือเส้นทางสายเดียวสู่นิพพาน

๒. กายหนึ่งเดียวนี้ คือหนึ่งเดียวไม่มีอื่น อันทำให้หลงหรือผิดทาง เมื่อบุคคลใดใช้กายในกายนี้ ย่อมบรรลุถึงพระนิพพานเป็นที่สุด

ดังพระบาลีว่า

ตสฺมา เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโคติ
เอตฺถ เอกมคฺโค อยํ ภิกฺขเว มคฺโค
น เทฺวธาปถ ภูโต ติ เอวมตฺโถ ทฏฺฐพฺโพ ฯ[๑]

ดังนั้นจึงควรทราบว่า **"เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค"** อย่างนี้ว่า " ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ***กายในกายหนึ่งเดียวนี้ เป็นทางหนึ่งเดียวสู่พระนิพพาน*** มิใช่ทางสองแพร่ง "

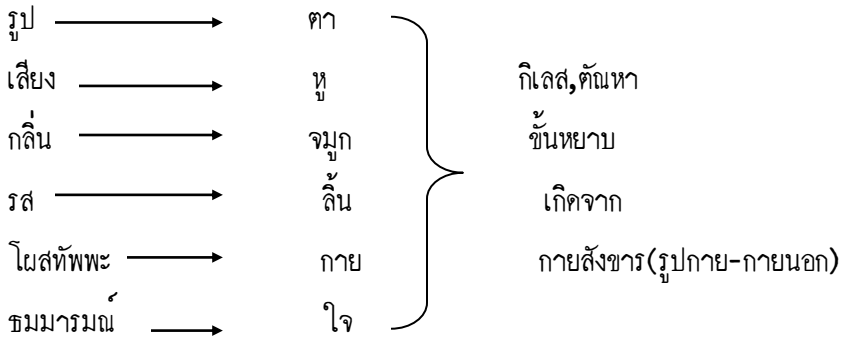
<u>ลักษณะ ขั้นตอนปฏิบัติของสติปัฏฐาน</u>

กิเลส-ตัณหา-อุปาทาน เกิดขึ้นและแสดงผลนั้นมี ๒ ชนิด ควบคุมโดยสภาวะแห่งกายทั้ง ๒ ดังนี้ คือ

๑. ชนิดหยาบ = กายนอก(รูปกาย)

๒. ชนิดละเอียด = กายในกาย(นามกาย)

๑. การเข้าถึงกายใน ก็เพื่อตัดกายนอก (กายสังขาร) ออกไป = ตัดอายตนะทั้ง ๑๒ คือ

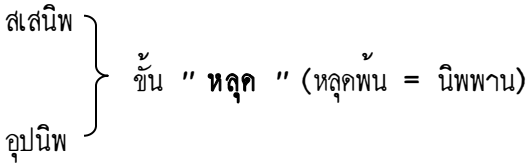


ขั้นนี้เรียกว่า ขั้น " **ลด** "

๒. เมื่อสละทิ้งกายสังขาร(กายนอก) อันเป็น*รูปกาย* เข้าสู่ **กายัสสะ**(กาย+มนสฺส=กายในกาย) อันเป็น*นามกาย* เป็นขั้น " **ละ** " เพื่อจับวาระเวทนาในเวทนาทั้ง ทุกขเวทนา และ สุขเวทนา

๓. เข้าสู่มนสิการเพื่อจับสภาวจิต(จิตในจิต) เป็นขั้น " **เลิก** " ยึดติดกับรูปกาย สภาวะแห่งกายเปลี่ยนสภาพเกิดความไว" *กายลหุตา* " เพราะ*<u>รูปรวมกับนามได้สมบูรณ์</u>* มีสติเป็นกำกับด้วยนิมิต

๔. กายในกายทรงญาณ เพื่อพิจารณาองค์ธรรมเข้าสู่วิชชา-ปัญญา-วิมุติ(ธรรมในธรรม)เป็นขั้น "**หลุด**"



- สรุป ลักษณะเส้นทางแห่งมรรคสัจจะ -

โสดาบัน	**สกิทาคา**	**อานาคามี**	**อรหันต์**
ลด	ละ	เลิก	หลุด

ทั้งนี้ต้องปฏิบัติอานาปานัสสติ เท่านั้นที่จะเข้าถึงกายในกายในได้ ตามพุทธพจน์อันปรากฏ ดังนี้

อาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา ;
จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนติ
จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พหุลีกตา;
สตฺต สมฺโพชฺฌงฺเค ปริปูเรนติ
สตฺต สมฺโพชฺฌงคม ภาวิตา พหุลีกตา;
วิชา วิมุตฺติ ปริปูเรนติ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย ***อาปานัสสติ อันบุคคลใดได้อบรมให้มากแล้ว ผู้นั้นย่อมชื่อว่าหาสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์***

ผู้ใดอบรมให้มากด้วยสติปัฏฐาน ๔ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ผู้ใดอบรมให้มากด้วยโพชฌงค์ ๗ ผู้นั้นย่อมได้วิชชา และวิมุติอย่างบริบูรณ์ (วิ. ๒ / ๘๕ ; ม.อุปริ ๑๔ / ๑๔๓)

ฉะนั้น ตามหลักฐานความจริงแท้แห่งพุทธพจน์ที่ได้นำมาแสดงให้ปรากฏแก่สาธุชนทั้งหลาย จึงเป็นเครื่องยืนยันหนทางสู่พระนิพพานอันถูกต้องแห่งคำว่า " ***กายในกาย*** " เป็นที่ประจักษ์โดยปราศจากเหตุอันควรสงสัย และกำจัดสัทธรรมปฏิรูปทั้งหลายอันได้มี หรืออาจมีขึ้นในอนาคตให้หมดไป เพื่อให้ผู้มีกุศลเจตนาใฝ่หาหนทางปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ มีพระนิพพานเป็นที่สุด ได้นำไปปฏิบัติและบังเกิดผลดั่งพุทธประสงค์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรมศาสดา อย่างถูกต้อง ไม่หลงทาง ฯ

:: เข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติให้ได้ผลจริง โดยย่อ ::

<u>สำคับแรก</u>

๑. หาที่ตั้งของใจ - หายใจเข้าให้สุด = ที่ตั้ง

๒. สดับ-สำเหนียก-เสียงกายใน = นะโม

๓. เชื่อมกายในกับกายนอกด้วยวาจา ออกเสียงให้พร้อมกัน = วาจา+ใจ(หัดอ่านหนังสือออกเสียง)

๔. กาย เชื่อม วาจา และใจ กายนอก = ชักปะคำ ประกอบวาจา = **ใจ** เปล่งวาจาจากฐานที่ตั้งของใจ = เชื่อมกายนอก เรียกว่า **กายปัสสัทธิ** (กายนอก+อัสสาสะ+ปัสสาสะ+มนัส+สมาธิ)= **กายวาจาใจเป็นหนึ่งเดียว**

<u>สำคับสอง</u>

นำนิมิตที่ได้ในใจเลื่อนตามนิยม(ฐาน) อันเป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูป ที่มาแห่งการฝึกมหาภูตรูป(ธาตุ)ในกาย " *ภิกษุในศาสนานี้ ย่อมตามเห็นกายในกายคือ ปถวี โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยนัยเดียวกันย่อมตามเห็นกายคืออาโป กายคือวาโย แลคือ เนื้อหนัง ขนเล็บ ล้วนมีสภาพไม่เพี่ยง เพราะการตามเห็นกายในกายประกอบด้วยธาตุทั้งปวง จึงชื่อว่า มีปกติตามเห็นกายในกาย*"

ฐานที่ตั้งทั้ง ๕ = มหาภูตรูป๔ + อากาศธาตุ (ฌานทั้ง ๕ มาจากการคุมธาตุทั้ง ๕ นี้ = รูปฌาน)

<u>สาดับสาม</u>

นำนิมิตจากนิยมนั้นๆ มาวางให้ปรากฏบนปถวีธาตุ (ปถวีกสิณ) = ทำภาพให้ปรากฏเป็นจริง
สัมผัสและแตะต้องได้ = สำเร็จโดยอธิษฐานด้วยอำนาจสมาธิกายใน (กายปัสสัทธิ+กสิณ)
ขั้นนี้เรียกว่า **พหิทธิกาย** (ฤทธิแห่งกายใน(มนัส,มโน) สมมติให้เป็น = สำเร็จได้ด้วยใจ)
พหิท = **พหุ**-มากกว่า1+**อิทธิ** = ฤทธิ์ เมื่อกายนอกรวมกายใน จึงสามารถไปสวรรค์ พรหมโลก ได้ด้วยกายเนื้อ(รูปกาย+นามกายเร็วเท่ากัน เป็น**กายลหุตา**ควบคุมได้ด้วยอำนาจแห่งฌานสมาบัติ)

หมายเหตุ ที่ต้องตั้งสติ+นิมิต ณ นิยมธาตุในกาย ด้วยมีพุทธดำรัสตรัสไว้ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า *" **ภิกษุในศาสนานี้ย่อมตามเห็นกายในกาย** คือ **ปถวี** โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยนัยเดียวกันย่อมตามเห็นกายคือ**อาโป** กายคือ**วาโย** แลคือ เนื้อหนัง ขนเล็บ ล้วนมีสภาพไม่เพี่ยง เพราะ**การตามเห็นกายในกายประกอบด้วยธาตุทั้งปวง จึงชื่อว่า มีปกติตามเห็นกายในกาย** ฯ๑๗๓ "*

:: อะไรคือ สมถะ - วิปัสนา - กัมมัฏฐาน ::

เพื่อความเข้าใจอันถูกต้องมิให้เกิดความสับสนแก่พุทธศาสนิกชนผู้ใฝ่ปฏิบัติธรรม พึงเข้าใจความหมาย ดังนี้

กิเลเส สเมตีติ สมโถ ฯ สมาธิใดยังกิเลสทั้งหลายให้สงบ ชื่อว่า ***สมถะ***

กมฺมเมว วิเสาธิคมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฏฺฐานํ ฯ

*การกระทำใดที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ ฌาน มัคค ผล นิพพาน ที่เป็นธรรมพิเศษ นั่นเทียวชื่อว่า****กัมมัฏฐาน***

เมื่อโยคาวจรผู้เจริญสมถะด้วยอภิวาทิยและมนสิการจนได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จึง **นำนิมิต+อารมณ์แห่งโตสัญจปฏิปัสสนา ซึ่งเป็นปฏิภาคนิมิตในระดับปัญจทวารวิถี(กายนอก)มาใช้ต่อยอดโดยกสิณ เพื่อเข้าสู่อัปปนาวิถี** ซึ่งจะเป็นพฤติที่เกิดขึ้นโดยกายในกาย หรือที่เรียกว่า **"มโนทวารวิถี"** อันมีอภิญญาจิตเป็นปัจจัยสัมยุตด้วยฌาน

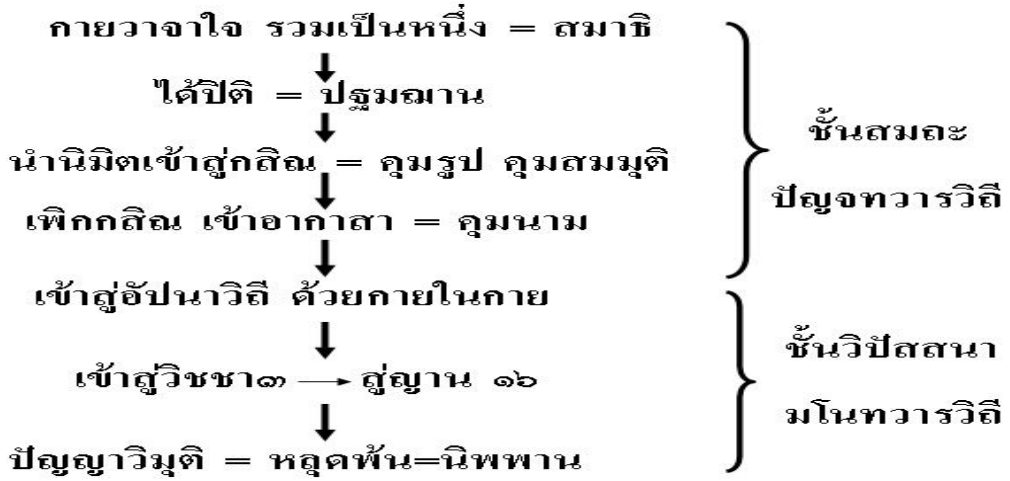
เมื่อโยคาวจรผู้เจริญสมถะจนได้บรรลุฌาน ข้ามเสียแล้วซึ่งปัญจทวารวิถี(รูปกาย) ก้าวเข้าสู่มโนทวารวิถี โดยมีปฏิภาคนิมิตแห่งกสิณเป็นตัวดำรงฌาน ควบคุมแล้วซึ่งธาตุทั้งหลายให้อยู่ในอำนาจ แลกายในกายเป็นปกติอยู่ เธอย่อมตั้งอยู่ในฐานะแห่งความสมควรในการเข้าสู่อัปนาวิถีแห่งมโนทวารวิถี

ขนฺธาทิสงฺขตธมฺเม อนิจฺจาทิวิวิธาการเน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ฯ

อันว่าการเห็นความจริงแท้แห่งสังขตธรรมอันมีขันธ์เป็นต้นด้วยอาการแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้น ชื่อว่า ***วิปัสสนา***

สมถะ เป็นพฤติแห่งปัญจทวารวิถี(กายนอก) **วิปัสสนา** เป็นพฤติของมโนทวารวิถี(กายในกาย) ผู้ที่จะเข้าเข้าถึงวิปัสสนาได้นั้นจะต้องบรรลุวิชชา ๓ ก่อน(คือต้องทรงอภิญญา) อันเป็นส่วนของมโนทวารวิถี(กายในกาย) เท่านั้น ซึ่งแน่นอนที่สุด เมื่อเข้าไม่ถึงกายในกาย ก็ไม่สามารถเข้าถึงวิปัสสนา อันเป็นทางไปสู่ **"ปัญญา"** ที่จะต้องนำมาพิจารณาธรรมในธรรม คือความไม่เที่ยงแห่งสังขตธรรมได้ **<u>เพราะวิปัสสนาเป็นองค์ญาณที่สูงกว่าฌาน</u>** ไม่ใช่เช่นปรากฏในปัจจุบันที่มีการจัดตั้งสำนักสอนวิปัสสนา **แจกใบรับรองว่าผู้ข้าอบรมได้สำเร็จวิปัสสนา** ซึ่งขัดแย้งกับองค์ธรรม เพราะผู้จะรู้ว่าใครสำเร็จถึงชั้นวิปัสสนาญาณจริงหรือไม่ จะต้องเป็นพระอรหันต์ผู้ทรงญาณ เท่านั้น ฯ

เพื่อความกระจ่างถูกต้องถ่องแท้ ให้พิจารณาขั้นตอน ระดับชั้นของ สมถะ - วิปัสสนา ดังนี้



:: การปฏิบัตินี้เป็นทางสู่ฌาน เป็นวิถีของฤาษีโยคี ไม่ใช่ทางสู่พระนิพพาน จริงหรือ ? ::

ตอบ :: ***ไม่จริง*** เพราะ :-

ฌานอันมีพุทธานุนุสติ และ พระนิพพานเป็นที่หมาย ย่อมเป็นเป็นวิถีแห่งมัคคสัจจะ ดังปรากฏหลักฐานพระไตรปิฎกบาลี ยืนยันไว้ว่า ***ผู้ไม่ได้ฌาน ไม่มีทางถึงพระนิพพานแน่นอน*** ดังนี้

ตสฺสวํ สิกฺขโต อสฺสาสาสปสฺสาส นิมิตเต จตฺตาริ ฌานานิ อุปปชฺชนติ ฯ

เมื่อผู้ปฏิบัติด้วยนิมิต พร้อมด้วยลมหาใจเข้าออก ฌานทั้ง ๔ ย่อมบังเกิดแก่ผู้นั้น ฯ

นิมิตฺตํ อสฺสาสาปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส อชานโต จ ตโย ธมเม ภาวนา นุลพฺภติ ฯ

ผู้ไม่รู้นิมิต ไม่อาจควบคุมนิมิตไว้ได้ ย่อมไม่อาจแยกสภาวธรรมทั้งสาม(อุปาฐะ,ฐิติ,ภังคะ) ฌานย่อมไม่อยู่ในวิสัยจักเกิดขึ้นจากภาวนาของผู้นั้นได้ ฯ

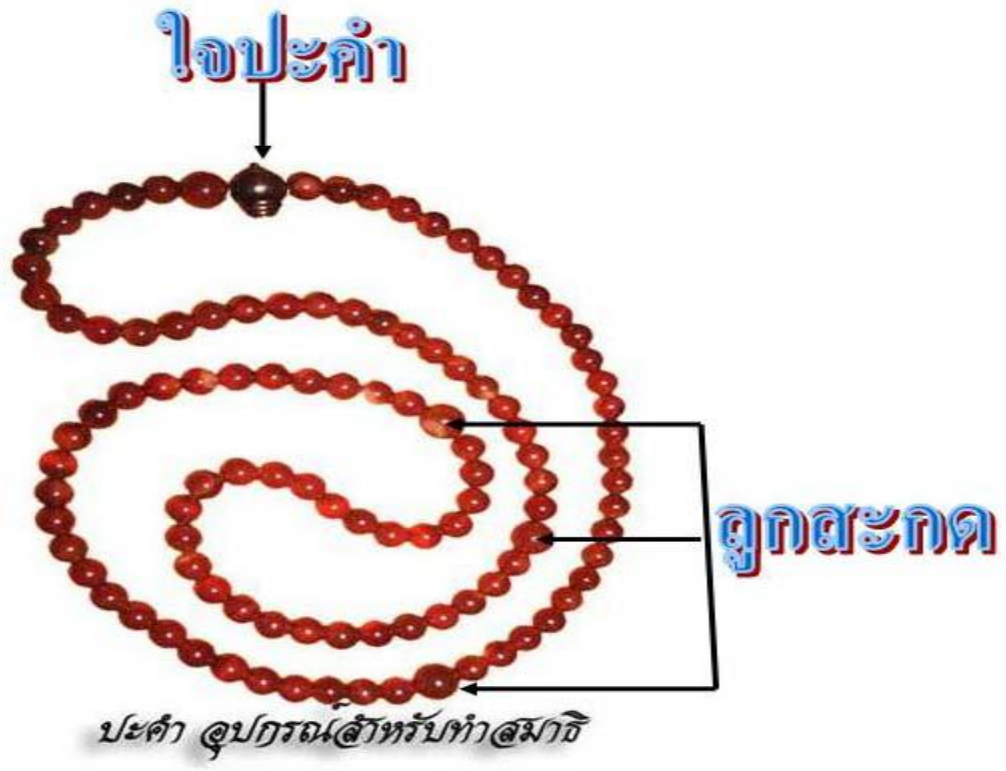
นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน

ยมหิ ฌานญจ ปญฺญาจ เสว นิพฺพานสนฺติเก ฯ

ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้ใดมีทั้งฌานมีทั้งปัญญา ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน ฯ (ขุทกนิกาย๒๕/๒๕)

สรุปว่า ผู้ที่กล่าว ***นิมิตและฌาน ไม่ใช่ทางของพุทธศาสนา*** เช่นนี้นั้น *คือ ผู้ที่ห่างไกลพระนิพพาน ทั้งยังสอนให้คนเดินหลงทาง เป็นการกล่าวตู่พุทธพจน์ จัดเป็นมิจฉาทิษฐิโดยแท้* ฯ

ปะคำ อุปกรณ์สำหรับทำสมาธิ



ปะคำ เป็นเครื่องมือที่ใช้ประกอบในการทำสมาธินี้ มีมาก่อนพุทธกาลหลายพันปี ถือว่าเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้สามารถกำหนดนิมิต+ปิติ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้จดจำและระลึกได้โดยง่าย โดยการใช้ " ***นับ*** " ประกอบพร้อมไปกับคำภาวนา หรือ ปริกรรม ของผู้ปฏิบัติสมาธิโดยเฉพาะในการภาวนา ซึ่งใช้ในทางพระพุทธศาสนาดังปรากฏอยู่ในส่วนว่าด้วย ***"มนสิการ"*** เช่น ***"คณา(นับ)"*** การกำหนดลมหาใจตามไปคือ ***"อนุพันธนา(กำหนดตาม)"*** ฯลฯ(อ่านรายละเอียดสมบูรณ์ในมนสิการ) เพราะหากปราศจากปะคำเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติจะหลงลืมว่าปิติที่ตนได้นั้นเกิดขึ้น เป็นลักษณะใด อยู่ในสภาพไตรลักษณ์ไหน เป็นขณะจิตไหน คือเกิดขณะปูรก(อัสสาสะ-หายใจเข้า=อุปาทขณะ) ขณะกุมภก(ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ=ตั้งลม,ทรงลม=ฐิติขณะ) หรือ ขณะเรจก(ปัสสาสะ-หายใจออก=ภังคะขณะ) อีกทั้งไม่ทำให้เหลื่อมล้ำกันของการภาวนาด้วย ดังนั้นปะคำจึงช่วยในการจำได้หมายรู้อารมณ์+นิมิต อันทำให้เกิดปิตินั้น ๆ เข้าไปสู่การระลึกรู้ คือ ***สติ***

:: ลักษณะเฉพาะของปะคำทำสมาธิ จะมีลักษณะดังนี้

๑. ปะคำจะแบ่งเป็น ๔ ส่วนหมายถึง ***มหาภูตรูป ทั้ง ๔*** คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

๒. แต่ละส่วนคั่นด้วย ***ลูกสะกด*** มี ๓ ลูก อันหมายถึง *สภาพแห่งไตรลักษณ์* เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๓. ในแต่ละส่วนจะมีลูกปะคำ ๒๗ ลูก หมายถึง ***มหคจิต*** ทั้ง ๒๗ รวมทั้งหมด ๑๐๘ เม็ด = ตัณหา

๔. ***ใจปะคำ*** หมายถึง ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สิ่งทั้งหลายสำเร็จด้วยใจ *ใจ คือ กายในกาย*

๕. เมื่อร้อยเรียงเป็นสายปะคำลักษณะวงกลม นั้นคือ ***วัฏฏสงสาร*** อันสรรพสิ่งย่อมเวียนว่ายไม่หลุดพ้น

สูตรการร้อยลูกปะคำ - สำหรับฆาราวาส

สำหรับสมเด็จพระมหาเถรศรีสัทธาจุฬามุนีสรีรัตนลงกาทีปมหาสามี สังฆราชกรุงสุโขทัย

ขั้นตอน

๑. เมื่อนำลูกปะคำมาทั้งสายนั้น จะมีทั้งหมด ๑๐๘ เม็ด ให้ตัดสายปะคำออก ขณะตัดให้หายใจเข้าว่า " **นะโม ตัสสะ** " ๑ จบ ตั้งลมว่า **" นะโม ตัสสะ"** แล้วตัดสายปะคำ

๒. แบ่งลูกปะคำออกเป็น ๔ กอง ๆ ละ ๒๖ เม็ด พร้อมกับ ***ลูกสะกด*** กองละ ๑ เม็ด รวมเม็ดปะคำแต่ละกองจะมี ๒๗ เม็ด

๓. เริ่มร้อยลูกปะคำเข้าสาย โดยให้ร้อย ***ใจปะคำ*** ก่อนโดยตั้งนะโม ๓ จบ แล้วตั้งลมว่า

" พุทโธจงมาบังเกิด เบิดโลกพระพุทโธ โสธายะ ฯ๑๑"

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๑ ตั้งลมว่า " **พุทโธจงมาบังเกิด เบิดโลกพระพุทโธ โสธายะ ฯ๑** "

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๒ ตั้งลมว่า " **พุทธัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ๑** "

เมื่อร้อยลูกสะกดลูกที่ ๓ ตั้งลมว่า " **ธัมมัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ๑** "

เมื่อร้อยลูกละกดลูกที่ ๔ ตั้งลมว่า " **สังฆัง นะอะกันตัง สรณัง คัจฉามิ ฯ๑** "

*** ความสำคัญของการร้อยลูกปะคำ อยู่ที่หายใจเข้าไปจนถึงสุดลมหาใจ ว่าคาถาขณะตั้งลมให้เสียงออกมาจากฐานใจและเบ่าพร้อมลมหาใจออก ทุกเม็ด = จุดประสงค์ ให้ฝึกตั้งลม(ทรง-ฐีติ) ***

เมื่อร้อยปะคำแต่ละลูก ตั้งลมว่า" **นะราชสีโห สัทถาอาหะ ชัยยะ ชัยยะ ชะนะ ชะนะ ฯ๑** "

๔. เมื่อร้อยปะคำลูกที่ ๑๐๘ (***ลูกสุดท้าย***) ตั้งลมว่า " **นะตรึงนะ นะปิดตัง อะระหังตรึงนะ ฯ๑**"

- ทุกครั้งเมื่อหยิบสายปะคำขึ้นมาจะสวมศีรษะ เอาปะคำใส่ในมือ ท่าพนมมือ แล้วตั้งลมว่า

อิอิทโธ สัพพัญญุตะญาณัง อิจฉันโต อาสวักขะยัง

อิทธิธัมมัง อนุปปัตโต อิทธิมะนะตัง นะมามิหัง ฯ๑

พระธรรมบาล คัด/ทาน

๓๐ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๐

จิตตภาวันวิทยาลัย เมืองพัทยา

1.ภาวนาสมาธิ - ปริกมุสมาธิ กับ นะโม

ทุกคนที่เสียสละเวลา และความสุขส่วนตัวในวันหยุดมาศึกษา ฝึกปฏิบัติ ก็เพื่อการเข้าถึงมรรคสัจจะ อันมีขั้นปฐม หรือ ขั้นต้นที่เราจะปฏิบัติกันให้ถึงให้ได้เพราะเป็นบันไดขั้นแรกของอริยมรรค นั่นคือการเข้าถึง พุทธานุภาพ ด้วยชีวิตและภพชาติ(อัตตะภาวัง) ที่ได้เปล่งสัจจะวาจาถวายเป็นพุทธบูชาไปแล้วนั้น อันจะมี อานิสงค์แก่ผู้ปฏิบัติในชั้นต้น คือกำจัดสรรพทุกข์ กำจัดสรรพภัยทั้งปวงได้ทุกประการ และความทุกข์ทั้งหลาย ของปุถุชนที่ยังไม่หลุดพ้น คือทุกข์ในการดำรงชีพ เรื่องหนี้สิน ปัญหาครอบครัว ธุรกิจ การศึกษา ก็จะไม่ เกิดขึ้นอีกต่อไป ชีวิตย่อมเจริญวัฒนาก้าวหน้าสถาพร ด้วยอำนาจแห่งพุทธานุภาพ

อีกทั้งในขณะที่เราได้ปฏิบัติอย่างถูกทางถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ข้อแรก คือการเข้าถึงกายใน กายนั้น เรายอมได้รับการอารักขาป้องกันจาก " **อารักขเทวดา = เทวดาผู้ปกป้องรักษาพระพุทธศาสนา** " มิให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจใด ๆ จากปัญหาภายนอกมากระทบเราได้ นี้เป็นสิ่งแรกที่เราจะได้รับ ประสบการณ์ รับรู้ได้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เมื่อเราได้ปฏิบัติอย่างถูกวิธี

- **ปัญหา คือ** วิธีที่ว่านั้นทำอย่างไร ? นี่แหละคือสิ่งที่ท่านทั้งหลายรอคอย และต้องการรับฟัง เพื่อ นำไปปฏิบัติ

คำภาวนานะโม สำคัญอย่างไร ?

1. เป็นภาษาเทวดา = เพื่อให้เทวดารับรู้และอนุโมทนา ในการปฏิบัติชอบของเรา ไม่ให้มี อุปสรรคในขณะปฏิบัติ เนื่องเพราะเทวดาทำบุญไม่ได้เพราะไม่มีรูปกาย ต้องอาศัยการอนุโมทนาบุญจากผู้ ปฏิบัติชอบ ดังนั้นจึงทำหน้าที่ป้องกัน-อนุเคราะห์-อารักขา และอนุโมทนา ไม่ให้เราเป็นทุกข์ทั้งกายใจ อัน เป็นผลให้ชีวิตความเป็นอยู่ทั้งหลาย เจริญก้าวหน้าวัฒนา เพื่อที่เราจะได้ปฏิบัติมหากุศล อันมีผลต่อเทวดานั้น

ฉะนั้น สิ่งแรกที่ผู้ปฏิบัติชอบ จะได้รับ หรือ รับรู้สัมผัสได้ก่อนอื่นใด คือ ฐานะดีขึ้น กิจการเจริญขึ้น ของภาวะรอบข้างอย่างเห็นประจักษ์ ผิดกับก่อนปฏิบัติชนิดคำเป็นขาว นี้คือข้อพิสูจน์ทราบผลว่าถูกหรือผิด

2. นะโม ⟶ ควบคุมเชื่อมต่อ ธาตุ ๑๘ อัฏฐารสธาตุ

คือ ใช้**วาจา = คำภาวนา**(frequency)เชื่อม**รูปกาย**(Mass)->**นามกาย**(Plasma)ปรับระดับคลื่นทั้ง๒ ให้เป็นความถี่เดียวกัน->เกิดเป็นสภาพความถี่ใหม่ ที่ควบคุมได้ เรียกว่า **พหิทธิกาย**(Energy)**Photron**

รูปกาย - กายนอก			**นามกาย - กายใน**
จักขุธาตุ	= รูปธาตุ	⟶	จักขุวิญญานธาตุ
โสตธาตุ	= สัททธาตุ	⟶	โสตวิญญานธาตุ
ฆานธาตุ	= คันธุธาตุ	⟶	ฆานวิญญานธาตุ
ชิวหาธาตุ	= รสธาตุ	⟶	ชิวหาวิญญานธาตุ
กายธาตุ	= โผฏฐัพพธาตุ	⟶	กายวิญญาณธาตุ
มโนธาตุ	= ธรรมธาตุ	⟶	มโนวิญญานธาตุ

เหตุใดคำภาวนาวาจา(วาจาพิทสังขาร) จึงสามารถควบคุมธาตุทั้งหลายได้ ?

ตอบ :: เพราะ**วาจา = คำภาวนาเป็นตัวปรับความถี่**(frequency)เป็นปถวีธาตุอันเป็นที่ตั้งแห่งธาตุทั้งหลาย จึงทำหน้าที่เชื่อม**รูปกาย** ที่มีสภาพเป็นสนิทัสสนสัปปติมองเห็นได้(Mass) กับ **นามกาย** ที่มีสภาพเป็นอนิทัศนสัปปติไม่สามารถมองเห็นได้(Plasma) โดยวาจา(คลื่นคำภาวนา)จะปรับระดับคลื่นทั้ง๒ ให้เป็นความถี่เดียวกัน->เกิดเป็นสภาพความถี่ใหม่ ที่ควบคุมได้ ให้ทั้งรูปและนามเป็นหนึ่งเดียวกัน เรียกว่า **พหิทธิกาย**เป็น**นุภาเวนะ** หรือ **พลังงาน**(Energy) **อันมีลักษณะคล้ายกับ โฟตรอน(Photron) ซึ่งจะแปรสภาพจากอานุภาคเป็นพลังงานที่มีการปรับสภาพไปตามความคิด (รับรองข้อมูลโดยผลการทดลองของนักวิทยาศาสตร์โลกในโครงการ CERN)** ว่าสมจริงดังพุทธพจน์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงกล่าวจริงแท้แน่นอน ปรากฏเป็นพระบาลีว่า

" กถ อุปฺปาทฏฺฐีติภงฺควเสน ขณตฺตยเมกจิตฺตกฺขณ นาม ฯ ตานิ ปน สตฺตรส จิตฺตขณานิ รูปธมฺมาน มายุ ฯ"

การกำหนดอารมณ์ของจิตด้วยสามารถแห่งระลึกรู้อารมณ์(คือสติ=ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์-> พุทธคุณ) มีอติมหันตารมณ์เป็นต้นนั้น ด้วยอาการอย่างไร ?

คือ การกำหนดอารมณ์ของจิตด้วยสติ(คือ การบังคับด้วยเสียงภาวนาจากกายใน จากตำแหน่งที่ตั้งแห่งกายใน(ใจ) โดยระลึกรู้ตำแหน่งกายใน(ใจ) อยู่ด้วยลมหาใจ) มีอติมหันตารมณ์ด้วยสามารถ คือ

๑. *อุปาทขณะ* = ขณะเกิดขึ้น = อัสสาสะ ลมหาใจเข้า

๒. *ฐีติขณะ* = ขณะที่ทรงไว้ = ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ

๓. *ภังคขณะ* = ขณะที่ดับไป = ปัสสาสะ ลมหาใจออก

ก็ขณะจิตทั้งหลายเหล่านั้นมี ๑๗ ขณะจิต มีมโนทวาร(กายใน)ควบคุมไว้ด้วยสามารถอีก ๑ รวมเป็น ๑๘ เป็นอายุแห่งรูปธรรมทั้งหลายในสังสารวัฏ

ก็รูปเหล่านั้นล้วนดำรงอยู่ได้โดยอาศัยธาตุ การปรับเปลี่ยนแปรผันแห่งรูปเหล่านั้นล้วนมาจากการแปรเปลี่ยนแห่งธาตุทั้ง ๑๘ เมื่อควบคุมธาตุ๑๘ ได้แล้วไซร้ ธาตุทั้ง ๑๘ ย่อมอยู่ภายใต้อำนาจควบคุมของโยคาวจรนั้นแล เป็น ***ธาตุกุสลตาบุคคล*** คือ ***ผู้ควบคุมธาตุทั้ง ๑๘ ไว้ในอำนาจได้*** แล ฯ

:: *คำภาวนา นะโม มีทั้งหมด ๑๘ คำ แต่ละคำล้วนมีความถี่ที่แตกต่าง ทำหน้าที่กระตุ้นเตือนธาตุทั้ง ๑๘ แห่งรูปทั้งหลาย โดยผ่านทางวาจาพิทสังขาร อันมีสภาพเป็นปถวีธาตุ คือเป็นทั้งตั้งแห่งธาตุทั้งหลายนั้น* ::

และ *เหตุที่ต้องหายใจยาวทรงลมไว้ให้นานก็เพื่อรักษาสติแห่งอติมหันตารมณ์ ไว้ให้ยาวที่สุด* นั่นเอง

เพื่อขจัดข้อสงสัยที่อาจพึงมีต่อไปในภายหน้าสำหรับผู้ใฝ่ปฏิบัติชอบในมรรคสัจจะ ไม่ไขว้เขวหลงทางโดยปราศจากความจริงแท้ จึงต้องอธิบายลักษณะแห่งอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะเราฝึกสติปัฏฐาน คือ ใช้สติเป็นตัวตั้ง ซึ่งเราก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความหมายของ ***สติ คือ ธรรมชาติแห่งการระลึกรู้อารมณ์*** อารมณ์อันเป็นส่วนประกอบนำมาใช้ในการทำสมาธิของสติ คือ ***อารมณ์แห่งการระลึก***

:: ความแตกต่างของ คิด นึก ระลึก

คิด เป็นการทำงานของจิต (ธรรมชาติใดคิด ธรรมชาตินั้นเรียกว่า จิต) **คิด จะมีลักษณะเป็นอักษร** หรือ **ตัวเลข** (Text&Number) เช่น เวลาสอบคิดไม่ออก เพราะลืมไปจำไม่ได้ เป็นต้น

นึก เป็นการทำงานของจิต จะมีลักษณะใช้ภาพเชิงซ้อนเปรียบเทียบกับภาพที่เห็นโดยจักษุประสาท เทียบกับสัญญา หรือความจำเดิมอยู่แล้ว หากไม่มีฐานข้อมูลความจำเดิมอยู่ จะนึกไม่ออก เช่น เราเห็นคน ๆ หนึ่งแต่นึกไม่ออกว่าเป็นใคร ชื่ออะไร พบกันที่ไหน นึกจึงมีลักษณะเป็น **ภาพ**(Graphic)

ระลึก นั้นจะประกอบไปด้วยความรู้สึกที่ประทับใจ เช่นเราคิดถึงแม่ เราก็จะเห็นภาพแม่ของเราชัดเจนแจ่มใส ได้ยินทั้งเสียง เห็นทั้งภาพ (All)ประกอบความรู้สึกเหมือนว่าสิ่งเหล่านั้นเพิ่งเกิดขึ้นหยก ๆ อารมณ์ที่เราระลึกได้ชนิดประเภทนี้แหละ ที่เรานำมาใช้เพื่อให้เกิด **"สติ=ระลึกรู้อารมณ์"**

ลักษณะแห่งอารมณ์ บาลีเรียกว่า วิสยปฺปวตฺติ

ใน ***ปญฺจทฺวาร*** ของ ***กายนอก*** มี ๔ ลักษณะ คือ

๑. **อติมหันตารมณ์** คือ ลักษณะอารมณ์ที่ยาวนานที่สุด

๒. **มหันตารมณ์** คือ ลักษณะอารมณ์ที่ยาวปานกลาง

๓. **ปริตตารมณ์** คือ ลักษณะอารมณ์ที่สั้น

๔. **อติปริตตารมณ์** คือ ลักษณะอารมณ์ที่สั้นที่สุด

ใน ***มโนทฺวาร*** ของ ***กายใน*** มี ๒(ก่อให้เกิดพฤติ ในเชิงภาพใช้ระลึกนิมิตกสิณโดยเฉพาะการอธิษฐาน)

๑. **วิภูตารมณ์** คือ อารมณ์แจ้งชัด

๒. **อวิภูตารมณ์** คือ อารมณ์ไม่แจ้งชัด

ดังมีมาในพระบาลี อภิธมฺมตฺถสงฺคห ว่า

อติมนฺตํ มหนฺตํ ปริตฺตं อติปริตฺตญฺเจติ ปญฺจทฺวาเร มโนทฺวาเร ปน วิภูตं อวิภูตญฺเจติ ฉธา วิสยปฺปวตฺติ เวทิตพฺพา ฯ

:: สติ - อารมณ์ - เวทนาในเวทนา - จิตในจิต ::

สติ คือ ***ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์*** นี้คือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงยกไว้เป็นหลักสำหรับโยคาวจรผู้ใฝ่ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากภพชาติไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร เพราะคำตอบแห่งคำถามที่ว่ามนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร คำตอบมีอยู่อย่างหนึ่งเดียวคือ ***"เกิดมาเพื่อรับรู้และเก็บรับอารมณ์"*** อารมณ์ตัวนี้แหละที่มีทั้งดีและไม่ดี ทั้งบุญและบาปจึงกลายเป็นวิบากต่อเนื่องไปเป็นเหตุให้เกิด ฉะนั้น การมุ่งไปสู่นิพพานนั้นจึงต้องใช้สติ อันเป็นตัวควบคุมอารมณ์ โดยการระลึกรู้และเลือกที่จะรับอารมณ์โดยอำนาจแห่งกายในกาย นี้คือที่มาของการปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อเข้าถึงกายในกาย ตัดอารมณ์จากปัญจทวารวิถีภายนอก ใช้สติเข้าควบคุมอารมณ์ของกายในกาย เพราะกายในกายหรือมโน(ใจ)เป็นตัวกำหนดเลือกให้รับหรือไม่รับกับอารมณ์ที่มาจากปัญจทวารวิถี และอายตนะภายนอก อารมณ์ดังกล่าวกระตุ้นให้กายในกายสั่งการให้กายนอก(รูปกาย) แสดงอาการยอมรับเมื่อเป็นนิษฐารมณ์(อารมณ์ที่ชอบใจ) และปฏิเสธเมื่อเป็นอนิษฐารมณ์(อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ) ความพอใจและไม่พอใจของกายในกาย(นามกาย) ก่อให้เกิด ***สุขเวทนา*** และ ***ทุกขเวทนา*** นี้แหละเรียกว่า ***"เวทนาในเวทนา"*** คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับกายในกายโดยตรง ก่อนที่จะแสดงออกมาทางรูปกาย(กายนอก)ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง นี้เป็นข้อที่ ๒ แห่งสติปัฏฐานสูตร การจะระงับเวทนาของกายในกายจึงต้องใช้**สติระลึกรู้อารมณ์ว่า อารมณ์ไหนจะให้เข้าสู่กายในกาย หรือไม่ให้เข้าไป** นี้เรียกว่าการควบคุมเวทนาในเวทนา

ตัวเวทนานี้เป็นบ่อเกิดแห่งอวิชา อันเป็นตัววิบากทำให้เกิดภพชาติ ดังนั้นการดับอารมณ์อันทำให้เกิดเวทนาคือการดับโมหะ อวิชา อันเป็นเจตสิกธรรม ดังมีพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ดั่งนี้ ว่า

เอปปฺปาทานิโรธา จ เอการมฺมนรฬุกา เจโตยุตฺตา จ วิปฺปยุตฺตาส ธมฺเจตสิกา มตา

อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นสภาวะของ " ***ภวังคจิต*** " อันเกิดขึ้นในมโนทวาร(กายใน) ภวังคจิตตัวนี้จะเก็บเวทนาไว้และแปรสภาพกลายเป็นวิบากอันเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชา เกิดวิบาก อันเป็นตัวก่อเชื้อให้เกิดภพชาติ พฤติของการใช้สติในมโนทวารวิถีดับภวังคจิตนี้ เรียกว่า ***"จิตในจิต"*** ด้วยว่าภวังคจิตตัวนี้เป็นอารมณ์เดียวกับจิต สัมปยุตกับจิต ๕๒ ดวง คือเมื่อภวังคจิตส่วนนี้ดับ โมหะเจตสิกตัวนี้ก็ดับไปด้วย เจตสิกส่วนนี้จัดเป็นอวิชา เป็นตัวก่อให้เกิดอกุศลเจตสิก หรืออกุศลจิต อวิชามาจากอะไร อวิชามาจากอาสวะ=กิเลส (*อาสวานํ ปสมฺภวปฺปาทา อวิชาย ปวตฺตติ*) เพราะเหตุแห่งการเกิดของอาสวะ อวิชาจึงได้มีพฤติ และ กรรม ส่งผลต่อไปได้ บ่อเกิดของอวิชาคืออาสวะ ซึ่งแปลว่าหมักดอง คือการสะสมกันอยู่ในจิต เรียกว่าอกุศลจิต เป็นอกุศลเจตนา(ความปรารถนาทางชั่วของเจตสิก) อาสวะเป็นเหตุให้เกิดอวิชา และ **อวิชาเป็นบ่อเกิดแห่งสังขาร**(*อวิชา ปจฺจยา สงฺขารา*)ดังนั้น **การดับภวังคจิตส่วนที่เป็นโมหะเจตสิกนี้ จึงเรียกว่าโมหะเจตสิกตายไปพร้อมบ่อเกิดแห่งสังขาร คือ อวิชา**

ต่อมาภายหลัง ได้มีการผิดเพี้ยนทางการแปลบาลีไป โดยให้ความหมายสับสนจนคนทั้งหลายเข้าใจไปว่า ***"เจตสิก(กายใน-ใจ) ตายไปพร้อมสังขาร"*** จึงเกิดจากการไม่อธิบายข้อธรรมให้หมดสิ้นถ้อยกระทงความ ฉะนี้

การกำหนด ภพ-ภูมิ-ชาติ เป็นไปโดยใช้ ***"สติ"*** ควบคุม ***"ภวังคจิต"*** ในมโนทวารวิถี โดยมีอารมณ์อันได้ตั้งเจตนา(อธิษฐาน)ในฐีติขณะ ย่อมกำหนด กาละ-เทศะ อันโยคาวจรปรารถนา ย่อมเป็นฐานะอันพึงมีได้ ฯ

2. ตำแหน่งนิยม(นิยาม) ของธาตุ (มหาภูตรูป), การสัมปยุตธาตุ, การสมมุติ

ฐานทั้ง ๕ ของมหาภูตรูป *(จริงแล้วคือที่ตั้งของฌานวิถีทั้ง ๕ = รูปาวจรฌาน)*

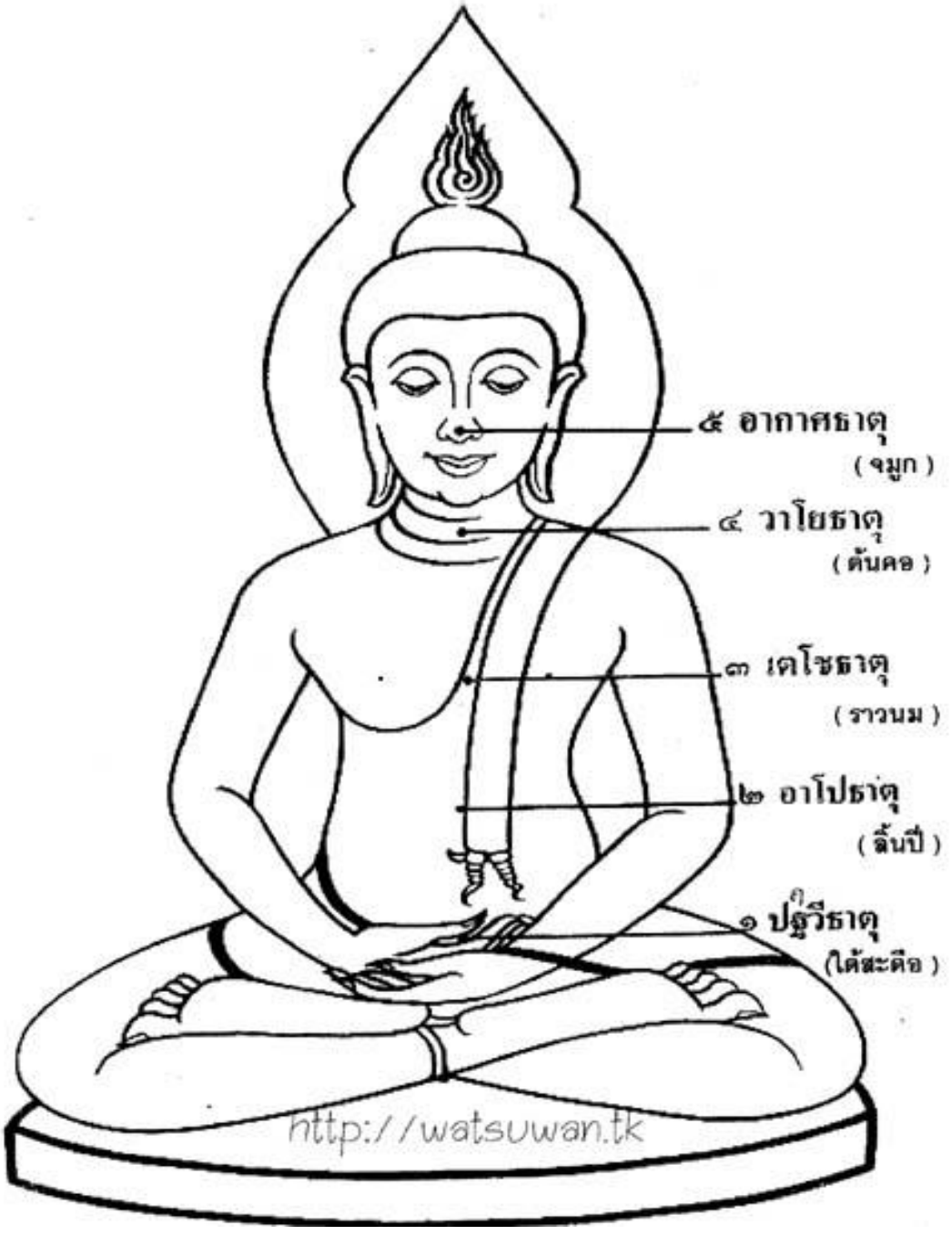
๑. **ธาตุดิน** *ปถวีธาตุ* = ตำแหน่ง ต่ำกว่าสะดือ คืออยู่ที่ท้องน้อย

๒. **ธาตุน้ำ** *อาโปธาตุ* = ตำแหน่งอยู่ที่ ลิ้นปี่

๓. **ธาตุไฟ** *เตโชธาตุ* = ตำแหน่งอยู่ที่ หัวใจ,กลางอก

๔. **ธาตุลม** *วาโยธาตุ* = ตำแหน่งอยู่ที่ คอ,กล่องเสียง

๕. **ธาตุอากาศ** *อากาสธาตุ* = ตำแหน่งอยู่ที่ ปลายจมูก (ก่อนสุดลมหาใจ)



** นำนิมิตที่เกิดปิตินั้นมากำหนดไว้ ณ นิยมนั้นๆ **

ทั้ง ๔ ขั้นตอน = พหิทธิกาย, กายพหิทธิ (ฤทธิแห่งกายในกำหนด พหุ=มากกว่า1=รวมกาย) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นในการทรงไว้(ธรรม=ตั้งลม) จะแตกต่างกันไป ตามสภาพของมหาภูตรูปนั้น ๆ ต้องตั้งลมให้ได้ก่อน จึงจะสัมปยุตธาตุ หรือ สมมุติได้ เพราะต้องระลึกรู้อารมณ์ มาจากสติ ที่เราฝึกชักปะคำ และระลึกรู้อารมณ์ขณะเกิดปิติว่า เกิดที่เม็ดไหน ขณะเสียงตัวไหน ในตอนที่เดินหน้า(อนุโลม) หรือ ตอนถอยหลัง (ปฏิโลม) และเมื่อทำซ้ำหลายครั้ง ถึงเม็ดที่เกิดปิติ อาการของปิติเกิดขึ้นทุกครั้งหรือไม่ หากยังไม่ใช่ หรือระลึกอารมณ์นั้นไม่ได้ ก็ยังสัมปยุตธาตุไม่ได้ การสัมปยุตธาตุก็คือการสมมุติ หรืออธิษฐาน เพราะสิ่งทั้งหลายเป็นสมมุติ เกิดขึ้นโดยมหาภูตรูปทั้ง ๔ ทั้งสิ้น

อุคคหโกศล ๗

การเข้าสู่ตั้งนิยม(ฐานลม) ทั้ง ๕

๑. ***วจสา*** ใช้วาจาเปล่งเสียงพร้อมกับภาวนาที่กายใน(มนัส) เปล่งเสียง

๒. ***มนสา*** (ใจเปล่งวาจา = มนัสวาจา) ใจเปล่งเสียงพร้อมกับภาวนาของเสียงภายนอก(กายนอก)

๓. ***วณฺณโต*** อักษรที่ได้เป็นตัวอะไร (กรณีเป็นกสิณ หมายถึง รูปร่าง สีสันของนิมิต)

๔. ***สณฺฐานโต*** ลักษณะแห่งนิมิตปรากฏที่ฐาน(นิยม)ไหน (กรณีเป็นกสิณ ภาพตรงกับที่เรากำหนดหรือไม่)

๕. ***ทิศโต*** การเดินของลมตั้งแต่เริ่มหายใจเข้า(ปูรก – อุปาทะ) ตั้งลม(กุมภก – ฐีติ) ออก(เรจกะ – ภังคะ) ถูกต้อง เรียบหรือไม่ ไปตามทิศทางที่ปรารถนาหรือเปล่า เช่น หายใจออกทางเท้า ออกทางมือ เข้าทางสมอง ฯลฯ

๖. ***อากาสโต*** ตอนที่ลมหายใจออก (ปาก – จมูก) ควบคุมได้หรือไม่ เป็นอากาสธาตุ จุดแห่งภังคะขณะ = สิ้นสุด

๗. ***ปริเฉทโต*** แบ่งเป็น ๒ คือ

- **สภาคปริเฉท** ตั้งไว้เฉพาะตรงฐาน(นิยม) นั้น
- **วิสภาคปริเฉท** ตั้งไว้ในนิมิตนั้น ย่อ – ขยายได้เพื่อเชื่อมต่อใต้น้ำ

และ **อัปปมัญญ** = โพชฌงค์ (ต้องได้ดวงกสิณบนบกแล้วไปทำต่อใต้น้ำ=พรหมวิหาร ส่วนของการเจริญเมตตาพรหมวิหาร ซึ่งต้องใช้ดวงกสิณที่ได้โดยปฏิภาคนิมิตบนบก เพื่อฝึก**มรณานุสติ**=ระลึกอารมณ์ความตายของตน ว่าเป็นอย่างไร อารมณ์นั้นก็จะไม่ต่างอะไรกับสัตว์โลกน้อยใหญ่ทั้งหลาย ก็ล้วนกลัวความตายเช่นกัน= ไม่รู้คุณค่าชีวิตตน ย่อมไม่รู้คุณค่าชีวิตผู้อื่น นี้คือเมตตาพรหมวิหารธรรม=การตั้งลม ทรงลมอยู่ในอารมณ์เมตตา)

เมื่อสามารถกำหนดนิยม ณ ปถวีธาตุได้แล้ว สามารถใช้สติติดตาม ***"กายสังขาร"*** คือ การกล่าวคำภาวนาเข้าสู่ ***"มโนสังขาร"*** คือ ***กายใน***(เจตสิก) โดยดำเนินไปโดยละม่อม โดยละเอียด ไม่รีบร้อน จักษุ(ตา) ยังคงจับอยู่ที่อักษร เฉพาะที่ตนภาวนา ไม่เหลื่อมล้ำคือจะไม่โดดข้ามตัวอักษรไปอีกตัวหนึ่ง ส่วนมือ(กายนอก) เคลื่อนไหวชักปะคำโดยสดับพร้อมเสียง ใน-นอก ให้ตรงกัน ***สำคัญมากตรงนี้***

3. ไตรพิทสังขาร ปฏิบัติแล้วทำไมเราจึงมีอำนาจเหนือจิต(ความคิดมนุษย์ได้)

ไตรพิทสังขาร คือ กายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร

๑. ***กายสังขาร*** คือ ลมหาใจเข้า ลมหาใจออก(อัสสาสะ-ปัสสาสะ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "จิตฺตชวาโยธาตุ") ที่ได้นามบัญญัติว่าเป็นกายสังขาร เพราะพฤติแห่งการหาใจเข้าออกนั้น ย่อมยังกายสังขารให้ทรงสภาพอยู่ได้ เพราะ นามกาย(กายใน)+รูปกาย(กายนอก) คือสหชาติรูป ที่สั่งการไปยัง "จิต" (เปรียบเช่นเครื่องอุปกรณ์ควบคุมความเคลื่อนไหว) ทำหน้าที่ตามที่ "เจตสิก=กายใน" สั่งการ จึงสามารถจัดเป็น **ชนกปัจจัย**(ตัวปัจจัยที่ให้กำเนิด) และ **สหชาติปัจจัย**(ตัวรับคำสั่ง)ให้อวัยยะ(จมูก-ฆานะ)มีพฤติหาใจเข้าออก ดังนั้นด้วยพฤติดังกล่าว จึงจัดเป็น " **กายสังขาร** "

ฉะนั้น จึงจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติ**กัมมัฏฐาน(พิจารณาจุดกำเนิดกรรม** = เย ธมฺมา เหตุปปฺผวา) จึงยึดเอาการพิจารณา และความคุมลมหาใจ อันเรียกว่า **อานาปานสฺสติกมฺมฏฐาน** เป็นหลักทั้งสิ้น โดยตั้ง "**สติ**(ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์)" ไว้ ณ ลมหาใจเข้าและออก อันมีนิมิตแห่งกสิณเป็นตัว "ระลึก(ต้องใช้อารมณ์+นิมิตกสิณ ที่ปฏิบัติแล้วได้มาเป็นอารมณ์ ไม่ใช่นึกขึ้นมาเอง)" นี้เรียกว่า "สติ" เมื่อเอา สติ + ปถวี มาเป็นที่ตั้ง, เข้าสู่ฐานที่ตั้ง=ฐาน จึงสำเร็จเป็น **สติปัฏฐาน** ด้วยประการฉะนี้ ฯ

๒. ***วจีสังขาร*** เป็นลักษณะของเจตสิก(กายใน) อันเป็นองค์แห่งมรรคสัจจะชื่อว่า **สัมมาวาจา** การระงับหรือควบคุมวจีสังขารนั้น โดยปกติทั่วไปผู้ที่จะควบคุมได้จะต้องได้ทุติยฌาน และทรงอยู่ในทุติยฌานนั้นจึงจะควบคุมวจีสังขารให้อยู่ในอำนาจได้

๓. ***จิตตสังขาร*** คือ สัญญาและเวทนา ซึ่งตามที่ถูกต้องนั้นจะเป็นพฤติของ " ***เจตสิก***" และเป็นขันธ์ด้วยคือเป็น **สัญญาขันธ์** และ **เวทนาขันธ์**

นัยยะแห่งการพิจารณาส่วนนี้ **ที่ถูกต้อง** จะต้องหมายถึงการพิจารณาการสั่งการของสัญญาขันธ์ กับเวทนาขันธ์ไปสู่ "**จิต**" ซึ่งเป็นเครื่องอุปกรณ์ที่ทำงานด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องรับคำสั่งจาก "เจตสิก" ก่อนว่าจะให้เกิดพฤติอย่างไร ใช่หรือไม่ใช่ ชอบหรือไม่ชอบ(นิฏฐารมณ์-อนิฏฐารมณ์)ก่อนจึงจะถูกต้อง แต่โดยตลอดมานั้น การให้ความหมายจากการแปลอรรถบาลีนั้น ส่วนใหญ่ผู้แปลปฏิบัติไม่ถึงก็แปลไปตามอรรถพยัญชนะ ไม่ได้เป็นไปตามองค์ธรรมที่เกิดขึ้นโดยการปฏิบัติจริง ยกตัวอย่างเช่น

การอธิบายถึงการเข้าเกียร์รถ แม้รถจอดดับเครื่องอยู่ก็เข้าเกียร์ได้แต่ไม่ได้ทำให้รถวิ่งเร็วหรือช้าหรือถอยหลังได้ เพราะคนเขียนอธิบายขับรถไม่เป็นรู้แต่เพียงว่ารถมีเกียร์ การจะให้เกียร์หรือการเปลี่ยนขสภาวะตัดสัญญาเวทนานั้น จะต้องเลยฌานไปแล้วเป็นหน้าที่ของญาณ เรียกว่า สัญญาเวทนิโรธน์ คือดับสัญญาเวทนาหมด นั่นหมายถึงต้องเลยฌานสมาบัติ ๘ (มีฤทธิ์เหาะเหินเดินอากาศ มุดน้ำดำดินได้แล้ว) ในที่นี้หมายถึงต้องสต๊าทรถให้เครื่องติดพร้อมที่จะเคลื่อนที่ก่อน=ปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจก่อน จากนั้นจึงเข้าฌาน(เข้าเกียร์ไล่ไปจนสุด) แล้วจึงเข้าสู่ญาน เพราะจิตเป็นเพียงเครื่องอุปกรณ์ควบคุมอายตนะ จึงจะถูกต้อง สัญญาเวทนิโรธ=ดับสัญญา+ดับเวทนา

พฤติแห่งการดับไปแห่ง " ***จิตตสังขาร*** " **จะเกิดขึ้นในขณะที่เข้านิโรธสมาบัติเท่านั้น !!!**

สภาวะทั้ง ๓ คือ กายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร นี้จะถูกควบคุม และระลึกรู้เป็นอารมณ์ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์โดยการ **ปูรก**-ลมหาใจเข้า **กุมภก**-ทรงลมไว้ ณ ตำแหน่งใจ(ระงับลมหาใจเข้า-ออก) **เรจก**-ลมหาใจออก ตัวช่วยให้ได้ผลเร็วในการฝึกพฤติดังกล่าวนี้ควรปฏิบัติใต้น้ำจะช่วยในการฝึกทรงลม(ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ) อย่างได้ผล ๑๐๐% พฤติดังกล่าวนี้จะถูกนำไปใช้ในการทรงฌาน และการเข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งไม่มีการหาใจ เพราะสภาวะแห่งนิโรธ=ดับ แม้ลมหาใจก็ไม่เหลืออยู่ แต่ไม่ตายเหมือนรถเข้าเกียร์ว่างติดไฟแดง เพียงรอสัญญาณไฟเขียว(อธิษฐานไว้ก่อนว่ามีสัญญาณแล้วจะออกจากสมาบัติ=จึงต้องฝึกอธิษฐาน)

:: ***สังขารขันธ์เป็นเรื่องของกายใน(เจตสิก) ยกเว้น สัญญาเวทนา นั้นเป็นเรื่องของจิต เจตนาเป็น เจตสิก*** ::

** <u>เพราะเหตุใดผู้ปฏิบัติภาวนาจึงรับผลดี</u> **

เพราะ-

- **การถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา โดยเปล่งออกมาจากฐานใจ จัดเป็นการถึงพร้อมด้วยจาคะ เป็นมหาทานอันยิ่งใหญ่ เป็นมหคุคจิต เกิดเป็นมหากุศลวิบาก(สิ่งอันทำได้ยาก) จึงแสดงผลเลยเมื่อผู้อธิษฐาน ด้วยสภาวะแห่งการถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ ในวาระจิตเดียว นี้เป็นภาวนามัย**

ภาวนามัย เป็นกามาวจรกุศลสูงสุดแห่งกุศลทั้งหลายใน ๑๐ อย่าง ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

" แม้ได้สมาธิชั่วขณะจิตหนึ่ง ย่อมได้กุศลมากกว่า
สร้างเจดีย์ทองคำที่สูงจากมนุษย์โลกถึงพรหมโลก "

ทั้งนี้เพราะด้วยภาวนามัยเท่านั้นที่จะนำไปสู่การหลุดพ้น คือพระนิพพาน ต่ำสุดเป็นรูปพรหม สูงกว่าเทพยดาทั้งหลาย ดังนั้น จึงได้การอุปถัมภ์ และอารักขาจากเทวดาทั้งปวง ขณะปฏิบัติมิให้ทุกข์ร้ายกล้ำกราย

4. จะรู้ได้อย่างไรว่า กาย วาจา ใจ ถึงพร้อม ?

เมื่อกำหนดนิมิตภายนอก (ตัว " นะ โม ตัส สะ ฯลฯ ") เข้าไปสู่กายใน พร้อมกับลมหาใจ(กายสังขาร) ผ่านวจีสังขาร(คำภาวนา) มีการระลึกรู้ทุกขณะ เมื่อลมหาใจเคลื่อนไป จนหยุดอยู่ ณ ที่สุดของลม (ปถวีธาตุ) พร้อมนิ่งสนิทอยู่ตรงนั้น
เมื่อทำไประยะหนึ่ง(ในขณะเดินปะคำ)จะเกิดอาการ " **ปิติ** " เช่น ขนลุก ขนชัน ง่วง ตื้นตัน สะอื้น(คล้ายจะร้องไห้) หรืออาการอื่น ๆ ที่แปลกไปจากปกติ

ลักษณะเช่นนี้เป็นอาการของการถึงพร้อมด้วยองค์ ๓ (กายนอก + วาจา + ใจ)
อาการถึงพร้อมจนเกิดปิตินี้เรียกว่า **"อภิวาท"** คือ นำจากภายนอกเข้าสู่ภายใน เป็นชั้นอนุโลมนัย

(อภิ = พิเศษ, วาทิย = นอบน้อม,เคารพ)

นี้คือการเคารพต่อพระพุทธเจ้าด้วยวิธีพิเศษ ด้วยการถึงพร้อมด้วย กาย(นอก) วาจา ใจ(กายใน) เป็น**โอปกันสัทธา** ที่แน่วแน่มั่นคงโดยอำนาจแห่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะเข้าสู่เส้นทางแห่งมรรคสัจจะ คือ

สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ } มรรคสัจจะ

::: พุทธคำรัส การเข้าถึงพุทธานุภาพ

" สารีบุตร ผู้ใดมีความเลื่อมใสยิ่งในตถาคต ถึงที่สุดส่วนเดียว เขาย่อมไม่ส่งสัย,ลังเลในตถาคต หรือ คำสอนของตถาคต

สารีบุตร เมื่อเขาเป็นผู้มี(โอปกน)สัทธาแล้ว พึงหวังข้อนี้สืบไปว่า ***เขาจักเป็นผู้มีปราถนาความเพียร*** *เพื่อละอกุศลทั้งหลาย เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ท้อถอยในกุศลกรรมทั้งหลาย*

สารีบุตร ความเพียรนั้นย่อมเป็นอินทรีย์วิริยะ อินทรีย์สติ อินทรีย์สมาธิ ทั้งหมดนี้เรียกว่า ***ถึงพร้อมด้วยโอปกันสัทธา..*** *"* (มหาวาร, สังยุตนิกาย ๑๙/๒๙๙/๑๐๑๗)

:: การเปล่งสัจจะวาจาจากกายใน ถวายชีวิต ภพชาตินี้เป็นพุทธบูชา ยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ***โดยถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ*** นี้จัดเป็น ***โอปกนุนสทฺธา*** คือ คุณสมบัติพระอริยบุคคล เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ ผู้นั้นนับว่าผ่านบันไดขั้นแรกแห่งเส้นทางพระอริยะ คือ ***เข้าถึงพร้อมในพุทธานุภาพด้วยโอปกนุนสทฺธา*** นั้นแล ฯ

:: ***สัทธา เป็นพฤติของกายในกาย(เจตสิก) มีชื่อว่า สัทธาเจตสิก จัดเป็นเจตสิกฝ่ายกุศลชื่อ โสภณเจตสิก*** ::

ภาค ๒

กายสุส - กายมนสุส - กายในกาย - เจตสิก - จูฬ - เจโต

พระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดอันพระพุทธองค์ทรงแสดงปรากฏในพระไตรปิฎก ๙๙% ล้วนเป็นพฤติแห่งกายใน กาย(เจตสิก) ทั้งสิ้น จึงปราศข้อสงสัยว่าเหตุใดพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบรมศาสดา จึงบัญญัติข้อปฏิบัติสู่การหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ อันมีข้อแรกคือ ***ภิกษุพึงพิจารณาให้เห็นกายในกายเป็นปกติอยู่***

::: ลักษณะของกายใน (กายในกาย)

กายนอก(รูปกาย) เปรียบเสมือนตัวถังรถ(Body) **กายในกาย**(นามกาย) เปรียบเหมือนคนขับรถ (Driver) **จิต** เหมือนกับเครื่องยนต์และส่วนประกอบทุกชิ้น(Part) อันทำให้มีสภาพเป็นรถ

สัจจะเป็นเสมือนจรรยาของคนขับรถ ดังนั้นสัจจะจึงเป็นศีลของกายในกาย ส่วนศีล ๕ ศีล ๘ ฯลฯ ล้วนเป็นศีลที่ควบคุมกายนอกไม่ให้ล่วงละเมิดต่อกัน คือเส้นเลนที่ขีดไว้บนถนน เพื่อเป็นตัวกำหนดว่าสิทธิของรถ (กายนอก)จะไปล่วงละเมิดรถคนอื่น คือข้ามเลนข้ามเส้นเป็นผิด เมื่อรถเกิดอุบัติเหตุชนกัน จริงแล้วไม่มีปัญหา แต่ที่มีปัญหาเพราะคนขับรถต่างหากที่ทำให้เกิดเรื่องเป็นคดีหรือไม่ *ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของคนขับรถขณะนั้น*

::: อารมณ์ของกายในกาย (เวทนาในเวทนา - สุข - ทุกข)

ทุกขเวทนา อารมณ์ของกายในกายด้านอกุศล

๑.	*โลภะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติอยากได้ของผู้อื่นเป็นของตน
๒.	*โทสะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติโกรธเพราะไม่ได้ดั่งปรารถนา
๓.	*โมหะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติหลงลืมอารมณ์(แม้นิมิต)
๔.	*อหิกะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติไม่รู้สึกละอายต่อบาป
๕.	*อโนตัปปะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติไม่เกรงกลัวต่อบาป
๖.	*อิสสา*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติอิจฉาริษยาผู้อื่นที่ดีเกินกว่าตน
๗.	*มานะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติยึดติดตัวตน(Ego)
๘.	*มัจฉริยะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติตระหนี่ ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๙.	*อุทธัจจะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติฟุ้งซ่านในทางอกุศล
๑๐.	*กุกุจจะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติเสียใจไม่ได้ดั่งต้องการในอกุศล
๑๑.	*ทิฏฐิ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติเห็นผิดเป็นชอบ
๑๒.	*ถีนะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติง่วง หดหู่ ท้อพอย
๑๓.	*มิทธะ*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติง่วง (คล้ายจิตเข้าสู่ภวังค แต่ไม่ใช่)
๑๔.	*วิจิกิจฉา*	กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติสงสัยในอารมณ์นิมิต

สุขเวทนา อารมณ์ของกายในด้านกุศล เรียกตามภาษาอภิธรรมว่า *โสภณเจตสิก* มี ๒๕ ลักษณะ คือ

๑. *สติ* กายใน(เจตสิก) อันมีธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์นิมิต

๒. *สัทธา* กายใน(เจตสิก) มั่นคงไม่คลอนแคลน

๓. *หิริ* กายใน(เจตสิก) ที่ละอายต่อบาป

๔. *โอตัปปะ* กายใน(เจตสิก) ที่เกรงกลัวต่อบาป

๕. *อโลภะ* กายใน(เจตสิก) ที่ไม่โลภ

๖. *อโทสะ* กายใน(เจตสิก) ที่ไม่โกรธ

๗. *ตัตตมัชฌัตตตา* กายใน(เจตสิก) ธรรมชาติเป็นอุเบกขา

ยุคลธรรม (อารมณ์กายในกายที่เกิดขึ้น ณ ขณะกายในเข้าสู่สมาธิ)

คู่ที่ ๑ ปัสสัทธิ **ความระงับ = ก้าวพ้นความเร่าร้อน** ตรงข้ามกับ ***กุกุจจะ*** **(ดับพิษไฟนรก เกิดจากตรงนี้)**

๘. *กายปัสสัทธิ* กายใน(เจตสิก) รวมกับกายนอก+วาจาเป็นหนึ่ง=อารมณ์สมาธิ

๙. *จิตตปัสสัทธิ* กายใน(เจตสิก)+จิตในจิตสงบ(พวงมาลัยนิ่ง เพราะรถวิ่งเร็ว)

คู่ที่ ๒ ลหุตา **ความโปร่งเบา = ก้าวข้ามพ้นความหนักทั้งปวง (พ้นแรงดึงดูดของโลก)**

๑๐. *กายลหุตา* กายใน(เจตสิก)รวมกับกายนอก+วาจาเป็นหนึ่ง=กายในเป็นอากาสธาตุ

๑๑. *จิตตลหุตา* กายใน(เจตสิก)+จิตในจิตเกิดพฤติต่อเนื่องจากกายลหุตา

คู่ที่ ๓ มุทุตา **ความอ่อน = ก้าวข้ามพ้นความแข็ง (แทรกแผ่นดิน ทะลุภูเขา) แปรสภาพสิ่งแข็งได้**

๑๒. *กายมุทุตา* กายใน(เจตสิก) อ่อนโยนอยู่ภายใต้อำนาจบังคับของผู้ปฏิบัติ

๑๓. *จิตตมุทุตา* จิตในจิต อ่อนโยนอยู่ภายใต้อำนาจบังคับของผู้ปฏิบัติ

คู่ที่ ๔ กัมมัญญตา **การกระทำมหากุศล**

๑๔. *กายกัมมัญญตา* กายใน(เจตสิก) พร้อมเข้าสู่สมาธิ-ฌาน(กายในเริ่มทำสมาธิได้เอง)

๑๕. *จิตตกัมมัญญตา* กายใน(เจตสิก)บังคับให้จิตในจิตอยู่ภายใต้อำนาจเข้าสู่สมาธิ

คู่ที่ ๕ ปาคุญญตา **ความคล่องตัว**

๑๖. *กายปาคุญญตา* กายใน(เจตสิก)คล่องแคล่วในการทำวสี(เปลี่ยนระดับฌาน)

๑๗. *จิตตปาคุญญตา* กายใน(เจตสิก)บังคับจิตในจิตคล่องแคล่วในการทำวสี

คู่ที่ ๖ ชุกตา **ความนิ่งสนิท, ตรง**

๑๘. *กายชุกตา* กายใน(เจตสิก) นิ่งสนิทในฌาน(ทรงอยู่ในฌาน)อันปรารถนา

๑๙. *จิตตชุกตา* กายใน(เจตสิก)บังคับจิตในจิตให้นิ่งสนิทในฌาน

อนุโมทนา เป็นพฤติของกายใน(เจตสิก) คือเกิดจากใจ(การทำงานของPlasma=เทวดากับกายใน มีสภาพเช่นเดียวกันคือเป็นอนิทัสสนสัปปติ คือ รู้ได้แต่เห็นไม่ได้ เทวดากับมนุษย์สัมผัสรับรู้สื่อสารกันด้วยภาษาใจ - ถูกต้องตามหลักฟิสิกส์) ดังนั้น ทั้งผู้รับที่ปฏิบัติเข้าถึงกายในแล้ว จึงรับผลได้ทันที(เหมือน TV เปิดช่องรออยู่แล้ว พอสถานีส่งสัญญาณก็รับได้เลย) เจตสิกที่ทำหน้าที่นี้เรียกว่า ***มุทิตาเจตสิก*** แปลว่า ***เจตสิกที่ทำให้พลอยยินดี*** เป็นโสภณเจตสิก

เมื่อกายในกาย(เจตสิก) ได้เข้าสู่สมาธิและทรงฌานอันอธิษฐานปรารถนา(ตั้งเจตนา)ไว้ได้แล้ว กายในกายของโยคาวจรนั้นย่อมเข้าสู่อริยะมรรคโดยสภาวะอันเรียกว่า " ***วิรตีเจตสิก*** " ทั้ง ๓ คือ

สัมมาวาจาเจตสิก คือ กายในกายอันเนื่องแต่อารมณ์แห่งการสมาทาน = สัจจะ

สัมมากัมมันตะเจตสิก คือ กายในกายอันควบคุมอกุศลทั้ง ๑๔ ดวงมิให้เกิด

สัมมาอาชีวะเจตสิก คือ กายในกายทรงไว้ซึ่งสภาพของอารมณ์เจตสิกฝ่ายกุศลด้วยสติ

วิรตีเจตสิก นี้ จัดเป็น " *ศีล* " ของกายในกาย ทางปรมัติเรียกว่า " *องค์แห่งมัคคสัจจะ* "

ดังนั้น เมื่อเริ่มระลึกถึงอารมณ์+นิมิต(ที่เราจำได้หมายรู้ว่าตัวไหน ที่ทำให้เกิดปิติ แน่วแน่ ไม่เพี้ยน) อารมณ์นี้เป็นลักษณะอาการของกายในกายที่เข้าสู่มัคคสัจจะ ซึ่งจะดำเนินไปดั่งนี้

สติ = ธรรมชาติระลึกรู้อารมณ์นิมิต ----------> *สัมมาสติเจตสิก*

วิริยะ = เพียรระลึกอารมณ์นิมิตไม่ย่อท้อ ---------> *สัมมาวายาโมเจตสิก*

สมาธิ = ตั้งมั่น, จดจ่อในอารมณ์+นิมิตหนึ่งเดียว --> *สัมมาสมาธิเจตสิก*

ปัญญา = ฉลาดในการเข้า-ออก-เพิก-ตั้งนิมิตได้ ---> *สัมมาทิษฐิเจตสิก*

(เพราะจะเห็นสภาวะความไม่เที่ยงเกิด-ดับ)

วิตก = ด้วยอำนาจฌานย่อมเข้าถึงสัจจธรรม ----> *สัมมาสังกัปโปเจตสิก*

ว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียงมหาภูตรูปทั้งสิ้น

มัคคสัจจะ

การทรงฌาน และ *การเข้านิโรธ* จะทำได้ก็โดยอำนาจแห่งสมาธิของกายในกายเท่านั้นเป็น ***นิโรธสัจจะ***

สมาธิต้องหลับตาหรือไม่ ?

ตอบ :: จะหลับเมื่อเข้าสู่ฌานแล้ว พูดง่าย ๆ คือ เมื่อบรรลุฌานหรือเข้าขั้นเฉียดฌาน หรือ จิตยกเข้าสู่ฌานวิถีแล้วตาจะหรี่และหลับไปเอง ทั้งนี้เพราะพฤติแห่งกายนอกจะดูนิ่งเพราะเป็นพฤติ(อาการ)สวนกับโลก เปรียบเหมือนเราขับรถที่วิ่งเร็วต่อเร็วสวนกันกับรถไฟ จะเห็นว่ารถไฟหยุดนิ่ง อาการของสภาวะรูปกายภายนอกจึงดูเหมือนหยุดนิ่ง พฤติกรรมภายนอกคือสงบ ตาจะหรี่ หรือ หลับ สภาวะนี้บางครั้งคล้ายกึ่งหลับกึ่งตื่น(เชื่อว่าทุกคนคงจะผ่านสภาวะดั่งนี้มาแล้ว) เป็นสภาวะที่จิตยกขึ้นสู่วิถี " **ฌานจิต** " (ข้ามมิติ-ภพ-ภูมิ) หากเป็นกายในกาย(มโนทวาร)เรียกว่า ***อาทิกัมมิกฌานวิถี*** ไม่ใช่พอนั่งสมาธิก็หลับตาเลย จึงต่างกันตรงนี้

:: ว่าด้วย สติ - ภวังค - สัจจะ - อวิชชา ::

ในยุคนี้ มีเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่จะรู้พุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมมพุทธเจ้าที่ได้กล่าวเป็นพุทธพจน์ว่า ***"สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวแห่งการปฏิบัติเพื่อไปสู่หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารเวียนว่ายตายเกิด(=นิพพาน)"*** แม้ปัจฉิมโอวาทที่ทรงตรัสครั้งสุดท้ายว่า ***" อปฺปมาเทน สมฺปาเทสาติ ท่านทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม*** ฯ " ความไม่ประมาท คือ ต้องมีสติ ถึงพร้อม คือ ถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจ พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า ***"สติ คือธรรมอันมีอุปการะยิ่ง"*** ความสำคัญของสติมีปรากฏอยู่มากมายในพระไตรปิฎก ดังนั้น เราจึงต้องไขปริศนาความสำคัญของสติ

สติ คืออะไร ? ***สติ*** คือ ***การระลึกรู้อารมณ์*** แล้วเพียงการระลึกรู้อารมณ์เท่านั้นน่ะหรือที่ทำให้ถึงพระนิพพาน นี่แหละคือคำถาม ที่ถามกันมาตลอด ทั้งนี้ก็เพราะว่ายังเข้าไม่ถึงรากเหง้า หรือ เหตุ หรือ ต้นตอ ของอารมณ์นั้นเอง

อารมณ์เกิดขึ้นได้ทั้งภายนอกและภายในโดยอายตนะ ๑๒ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะถูกนำไปเก็บไว้ ณ ที่แห่งหนึ่ง เหมือนกับห้องสมุด หรือ HardDisk มีชื่อเรียกว่า ***ภวังค*** (มาจาก **ภว + องฺค**) ซึ่งจะเก็บบันทึกอารมณ์ทั้งบุญ-บาปไว้แป็น "วิบาก" จึงทำให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดสภาพตัวตน(องค์) ภวังค เป็นตัวเก็บทั้งบุญทั้งบาปไว้เป็น ครุ รทพฺโภ-ครรุทพฺภ=ปฏิสนธิจิต อันทำให้เกิดภพชาติ จะทำงานภายหลังจากที่ชีวิตนวกลาปได้เข้ามาแล้ว พระอรหันต์อยู่เป็นสภาพมนุษย์ธรรมดาได้ ก็เพราะรักษาสภาวะฐิติขณะแห่งภวังคนี้ พระอรหันต์จะหมดสภาพมนุษย์ไปเมื่อเข้าสู่อนุปาเสสนิพพาน นั่นคือการตัดภวังค์คออกไป จึงตัดภพชาติได้หมด เพราะภวังคของพระอรหันต์เป็นภวังค์คส่วนผล แต่เราซึ่งเป็นปุถุชน เป็นภวังค์คส่วนเหตุ จึงมีผลต่อเนื่องเป็นภพชาติเรื่อยไป เพราะมนุษย์ปุถุชนที่เกิดมาก็เพื่อรับอารมณ์และภวังคก็เก็บอารมณ์ไว้เป็นวิบาก แสดงผลสืบต่อเนื่องภพชาติเป็นสันตติไม่สิ้นสุด

ภวังค จะเก็บทั้งบุญบาป จึงเป็นตัวหุ้มห่อโอบอุ้ม ***"อวิชา"*** ไว้ ***อวิชา*** แปลว่า ***การรู้อย่างไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งสัจจธรรม*** ไม่ใช่แปลความหมายอวิชาว่าความไม่รู้ อย่างนี้ผิด *(คนแปลผิดคือหลวงวิจิตรวาทการ)* เพราะ ***วิชชา*** คือ ***ความรู้ตามความเป็นจริงแห่งสัจจธรรม***(ได้มาภายหลังจากบรรลุฌาน และ ญาณ) เพื่อเข้าสู่ปัญญาวิมุติหลุดพ้นเรียกว่า ***"สัจจธรรม"*** คือ ***การดำรงสภาพสภาวะอยู่ได้โดยเอกเทศไม่ต้องอาศัยมหาภูตรูป*** (นิพพาน)

สรุปได้ว่า ต้นเหตุทำให้เกิดภพ-ชาติ หรือ การเวียนว่ายตายเกิดนั้น อยู่ที่ตัว ***"ภวังค"*** ฉะนั้นการควบคุมภพชาติ จึงอยู่ที่การควบคุมอารมณ์ จึงต้องใช้ ***"สติ"*** ควบคุมภวังค ก็จะสามารถควบคุมภพภูมิ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการอธิษฐานในชั้นฌาน หรือ ญาณ จึงยกจิตเข้าสู่ภวังคจิตที่ต้องการ(เลือกให้เก็บเฉพาะที่ต้องการ) การเปลี่ยนคำอธิษฐานคือการเปลี่ยนอารมณ์ และใส่อารมณ์นั้น ๆ ตามความประสงค์ และเป็นไปตามประสงค์โดยอำนาจแห่งภวังคอันจะเป็นตัวสร้างให้เกิดวิบาก ด้วยว่า ภวังคจิตของปุถุชนที่ต่ำกว่าพระอรหันต์นั้นเป็นภวังคฝ่ายเหตุ(ของพระอรหันต์เป็นภวังคฝ่ายผล) นี่คือที่มาของพุทธเทศนาว่า***"เยธมฺมา เหตุปฺปภวา ธรรมใดเกิดแต่เหตุ"*** พระพุทธองค์ทรงให้เราเข้าถึงตัวต้นเหตุ คือเหตุแห่งการเกิดเวียนว่ายในวัฏฏะสงสาร การจะควบคุมเหตุได้ต้องเริ่มจากการควบคุมอารมณ์ของเราให้ได้ก่อน เราจึงต้องฝึกอธิษฐาน เปลี่ยนคำอธิษฐาน และฝึกระลึกรู้อารมณ์โดยเรียกว่า ***"สติ"*** แล้วนำมาตั้งไว้ที่นิยม(ฐาน)ธาตุต่างต่าง ควบคุมด้วยอำนาจแห่งสมาธิ จึงเรียกว่า***"สติปัฏฐาน"*** นี้คือเหตุว่าทำไมการเจริญสติปัฏฐานจึงสามารถเลือกไปยังภพภูมิต่าง ๆ ได้ และเป็นหนทางเดียวในการไม่เกิด ไม่มีภพชาติ คือ พระนิพพาน

ความสำคัญแห่งการระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ(ทรงลม)

เพราะเพื่อใช้ในการควบคุมสภาวะแห่งรูป เพราะสภาวะแห่งรูปนั้นย่อมแปรปรวนแตกดับไปโดยวาระจิตเป็นปกติ แต่โยคาวจรเธอย่อมสามารถควบคุมรูปอันเกิดแต่ธาตุทั้งหลายได้ โดยการควบคุมฐิติขณะ ด้วยว่า

อายุของรูปทั้งหลายนั้นย่อมตั้งอยู่สลายโดยขณะจิต ฉะนั้นการควบคุมขณะจิต ก็คือการควบคุมรูปทั้งหลาย เมื่อพิจารณาลึกลงไปในสภาวะแห่งวิถีจิต ก็จะเห็นประจักษ์ดังนี้

วาระจิตหนึ่ง ๆ มี ๓ ขณะใหญ่ คือ อุปาทะขณะ(ขณะเกิดขึ้น) ฐีติขณะ(ขณะตั้งอยู่) และ ภังคขณะ(ขณะดับไป)

- วาระจิตหนึ่ง ๆ มี ๑๗ ขณะจิตย่อย เป็นการเกิดดับของรูปย่อย หนึ่ง ๆ
- วาระจิตหนึ่ง ซึ่งมี ๓ ขณะจิตใหญ่ จึงมี ๕๑ ขณะจิตย่อย(๑๗ x ๓ = ๕๑)
- ใน ขณะจิตย่อย ๕๑ นี้ จะเป็นอุปปาทขณะของรูปเท่ากับ ๑ ขณะจิต ภังคขณะเท่ากับ ๑ ขณะจิต แต่เป็นฐีติขณะ ๔๙ ขณะจิต

ฉะนั้น รูปทั้งหลายทรงสภาพอยู่ได้ก็โดยอาศัยฐิติขณะ ความสำคัญแห่งฐิติขณะจึงอยู่ที่การรักษาสภาวะแห่งรูปทั้งหลาย แม้แต่โอปปาติกะหรือเรียกว่า " ***สุขุมรูป*** " ก็อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์และสภาวะแห่งฐิติขณะ ดังนั้นการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงแห่งรูปทั้งหลาย **จักเกิดขึ้นโดยโยคาวจรควบคุมบังคับสุขุมรูปและโอฬาริกรูป(รูปหยาบ=กายนอก) ให้แปรไปตามปรารถนาได้ในเฉพาะฐีติขณะ** ด้วยว่าเมื่อสุขุมรูปเปลี่ยนแปลงไป โอฬาริกรูปย่อมเปลี่ยนสภาวะตาม **โดยการประจวบกัน** ฯ

การประจวบกัน คือ การถึงพร้อมกระทบซึ่งกันและกันของโอฬาริกรูป กับ สุขุมรูป สนธิด้วยมหาภูตรูปพร้อมอารมณ์นิมิต และนี่แหละคือคำตอบที่ชัดเจนว่า เหตุใดเราจึงต้องใช้การระลึกรู้อารมณ์(สติ)คือนิมิต ของคำภาวนาและลมหาใจซึ่งเป็นพฤติของกายนอก นำเข้าไปไว้ ณ *นิยมปถวีธาตุ*(มหาภูตรูป) โดยมีวาจาเป็นตัวเชื่อมกายนอก(โอฬาริกรูป) และกายในกาย(สุขุมรูป) พร้อมกับทรงลม(ฐิติขณะ) ไว้ จนเกิดตัว " ***ปีติ*** " ซึ่งเป็นเครื่องหมายให้รู้ว่า ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชื่อมประสานระหว่างกายนอกและกายในกายเป็นหนึ่งเดียวกัน นำไปสู่ **กายปัสสัทธิ** และ แปรสภาพเป็น **กายลหุตา** เกิดสภาวะแห่ง **กายพหิทธิ** ที่เกิดสภาวะการรวมเป็นหนึ่งแห่ง**โอฬาริกรูป**(กายนอก)และ**สุขุมรูป**(กายใน)ได้นั้นก็เพราะรูปธรรมทั้งหลายมีรูปร่าง พร้อมกับเป็นการเข้าถึงความเป็นสมูหบัญญัติ(บัญญัติอาศัยกลุ่มก้อน) และสัณฐานบัญญัติ(บัญญัติอาศัยสัณฐาน) เป็นต้น ความเปลี่ยนแปลงของรูปที่เกิดขึ้นในฐีติขณะนี้ย่อมประจักษ์แก่ปุถุชนชาวโลกด้วยเหตุนี้จึงได้ชื่อว่า รูปจึงปรากฏในฐานที่ตั้ง(ธรรม)แห่งฐิติขณะนั้น เพราะปุถุชนทั้งหลายย่อมเห็นโอฬาริกรูป(กายนอก) ตามที่พระโยคาวจรตั้งเจตนาในสภาวะแห่งวาระจิตแห่งฐิติขณะ ฯ ด้วยอำนาจแห่งการควบคุมฐิติขณะของโยคาวจร การเสวนาสุขุมรูปอื่น หรือการกำหนดเปลี่ยนสภาวะโอฬาริกรูปจึงอยู่ในฐานะแห่งโยคาวจร นั้น ฯ

ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ(ทรงลม-ตั้งลมไม่ได้) ดับไม่หมด นิพพานไม่ต้องหวัง

มักจะมีคำถามกันอยู่เสมอสำหรับผู้ที่มาศึกษาปฏิบัติอานาปนสติปัฏฐาน ๔ ว่าการระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ (ตั้งลม-ทรงลม=ฐีติขณะ) สำคัญอย่างไร ? ต้องทำด้วยหรือ ไม่ต้องทำได้ไหม ?

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติเส้นทางอื่น เช่น สายพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ ฯลฯ ก็จะปฏิเสธการทรงลม หรือ การตั้งลมไปเลยทีเดียว พร้อมทั้งกล่าวอีกว่าสภาวะการตั้งอยู่ในฐีติขณะไม่มีอยู่ในพระไตรปิฎก ว่าไปโน่น !!

ความสำคัญแห่งการระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ(ทรงลม-ตั้งลม) เป็นสิ่งสำคัญที่สุด นับตั้งแต่ก้าวแรกของการเริ่มปฏิบัติ เพราะนั่นคือ*สภาวะไตรลักษ์ที่ ๒* คือ *ฐีติขณะ*=สภาวะตั้งอยู่ ซึ่งมีเจตสิกทำงานถึง ๔๕ ดวง ซึ่งในชั้นต้น(เริ่มฝึกแรกเข้าสู่ฌาน) จะทรงฌาน(เข้าสมาบัติ)ได้ก็ต้องผ่านการฝึกระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะให้ได้ก่อน เพราะการทรงฌาน(สมาบัติ)นั้นพ้นสภาพมนุษย์ไปแล้ว เรียกว่าเฉียดใกล้กับสุขุมรูป ซึ่งจัดอยู่ในสภาวะเดียวกันกับโอปปาติกะ ซึ่งจะอยู่ในภพภูมิที่ไม่มีลมหายใจ ดังนั้นการจะทรงฌาน(เข้าสมาบัติ)ได้ ต้องผ่านการฝึกฝนระงับอัสสาสะปัสสาสะ คือไม่หายใจนานเท่าที่อธิษฐาน(พระเรวตะเข้าฌาน นานกว่า๒๐๐ ปี)

สูงจากนั้นขึ้นไปอีก เช่น *สัญญาเวทยิตนิโรธญาณ* นี้ตัดสัญญาความจำได้หมายรู้ ตัดเวทนาทั้งสุขทุกข์ทั้งปวง อันนี้ตัดโลกิย ทั้งรูปและอรูปทั้งปวงสิ้น นี่แหละคือการเข้าสู่โลกุตรอย่างสมบูรณ์ เพราะตัดอาวรณ์แห่งโลกไปโดยสิ้นเชิง ส่วนนี้ก็ไม่มีอัสสาสะปัสสาสะ อาศัยการทรงญาน(ในสภาวะแห่งการทรงลม=ฐีติขณะ)

และขั้นสุดท้ายคือการดับอนุสัยกิเลส เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน อันเป็นสุดท้ายของสุดท้ายเรียกว่าปลายทางแห่งเส้นทางพระอริยะ ก็ต้องดับอนุสัยกิเลสให้สิ้นก่อนเข้าสู่พระนิพพาน ในระยะแห่งฐีติขณะคือไม่มีสภาวะแห่งอัสสาสะปัสสาสะ(เป็นฐีติ ณ ขณะนั้น) จึงจะถือว่าดับกิเลสหมด ถ้าตั้งอยู่ในฐีติขณะไม่ได้ ก็ถือว่ายังดับอนุสัยกิเลสละเอียดไม่หมดเข้านิพพานไม่ได้ ดังปรากฏเป็นพุทธพจน์ยืนยันไว้ว่า

เอวํ ภาวิตาย โข ราหุล อานาปานสติยา
เอวํ พหุลีกตาย เยปิ เต จริมกา อสฺสาสปสฺสาสา;
เตปิ วิทิตาว นิรุชฌนฺติ ; โน อวิทิตา

ดูก่อน ราหุล อานาปานัสสติ ได้อบรมให้มากอย่างนี้
อัสสาสะ ปัสสาสะ อันมีในครั้งสุดท้าย ***ย่อมระลึกรู้อยู่***
ตั้งอยู่(กุมภก) แล้วจึงดับ(เรจก) ***ถ้ายังไม่ระลึกรู้ก็ยังไม่ดับ***(นิพพาน) ฯ

จะเห็นได้ว่า แม้สภาวะสุดท้ายก่อนเข้าสู่พระนิพพานนั้น ยังต้องระลึกรู้สภาวะขณะจิตแห่งตั้งอยู่(กุมภก=ทรงลม=ระงับอัสสาสะ ปัสสาสะ=ระงับลมหายใจเข้าออก) ความสำคัญของ การทรงลม จึงมีด้วยเหตุดังนี้

ฉะนั้น หากผู้ปฏิบัติปฏิเสธสภาวะ " ***ระลึกรู้การตั้งอยู่***(ระงับลมหาใจเข้า-ออก) " ก็ป่วยการที่จะกล่าวใยถึงการบรรลุพระนิพพาน ย่อมไม่อยู่ในฐานะของบุคคลผู้ปฏิเสธระลึกรู้ฐีติขณะนั้นจะบรรลุได้ ฯ

หลักฐานอันจริงแท้ทางพระบาลี ว่าด้วยการระงับอัสสาสะปัสสาสะ(ตั้งลม)

กตมา อานนฺท อานาปานสติ อิธานนฺท ภิกขุ อรญญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฐเปตฺวา โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ ฯ

ดูก่อนอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปในป่าก็ดี ไปที่โคนไม้ก็ดี ไปที่เรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง แล้วตั้งสติไว้เฉพาะตรงหน้า เธอย่อมเป็นผู้มีสติหายใจออก ย่อมเป็นผู้มีสติหายใจเข้า

ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ สพฺพกายปฏิสํเวี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

เมื่อเธอหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าบัดนี้หายใจออกสั้น หรือเมื่อเราหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราหายใจเข้าสั้น เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้ง **กองลม**ทั้งปวงหายใจออก เธอย่อมศึกษาว่าเราจักเป็นผู้รู้แจ้ง **กองลม**ทั้งปวงหายใจเข้า

ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ

เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้ ***ระงับกายสังขารหายใจออก*** *เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้* ***ระงับกายสังขารหายใจเข้า*** ฯ (ระงับลมหายใจเข้าออกคือการไม่หายใจ=การทรงลมไว้=การตั้งลม)

ปีติปฏิสเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปีติปฏิสเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ

เธอย่อมศึกษาว่าเราจักเป็นผู้รู้แจ้ง ***ปีติ*** *หายใจออก เธอย่อมศึกษาว่าเราจักเป็นผู้รู้แจ้ง**ปีติ** หายใจเข้า ฯ*

สุขปฏิเวสเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ สุขปฏิสเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ

เธอย่อมศึกษาว่าเราจักเป็นผู้รู้แจ้ง ***ปีติ*** *หายใจออก เธอย่อมศึกษาว่าเราจักเป็นผู้รู้แจ้ง**ปีติ** หายใจเข้า ฯ*

เมื่อสามารถระลึกรู้อารมณ์ของ นิมิต+ปิติ ตั้งลม ได้แน่ชัดชำนาญแล้ว จึงก้าวเข้าสู่การทำกสิณเป็นขั้นต่อไป หากยังทำไม่ได้ ให้ทบทวนทำตามขั้นตอนแต่ต้น ว่าขาด-พลาดตรงไหนและจงเสริมให้เต็ม

โยคาวจรไม่ควรด่วนรีบร้อนเข้าสู่การปฏิบัติกสิณเพราะจะไม่เกิดประโยชน์อันใดในทางปฏิบัติแล ฯ

สติ(ระลึกรู้อารมณ์) กับ เวทนาในเวทนา

อารมณ์ต่าง ๆ ที่มาสู่มโนทวารวิถี(จิตของกายใน=กายในกาย)นั้น อารมณ์อันมาปรากฏโดยกายในกายโดยตรงโดยเฉพาะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางกายในกายโดยตรงโดยเฉพาะนั้นมีเหตุ ๑๔ ประการ

ทิฏฐโต ทิฏฐสมฺพนฺธโต สุตโต สุตสมฺพนฺธโต สทฺธาย รุจิยา อาการปริวิตกฺเกน ทิฏฐินิชฺฌานขนฺติยา นานากมฺมพเลน นานาอิทฺธิพเลน ธาตุกฺโขภเวเสน เทวโตปสัหารเวเสน อนุโพธเวเสน ปฏิเวธเวเสนาติ จุทฺทส หิ การเณ หิ อารมฺมณธมฺมา สุทฺเธ มโนทฺวาเร อาปาถ์ อาคจฺฉนฺติ ฯ

๑. **ทิฏฐโต** ด้วยอำนาจที่เคยเห็น เคยพบ อารมณ์ทั้ง ๖ มาแล้ว
๒. **ทิฏฐสมฺพนฺธโต**อารมณ์ทั้ง ๖ ที่กำลังปรากฏอยู่นั้น เหมือนกันกับที่เคยได้พบเคยเห็นมาแล้ว
๓. **สุตโต** ด้วยอำนาจที่ได้เคยฟัง เคยเรียนมาแล้ว ขณะที่กำลังฟัง กำลังเรียน กำลังอ่านอยู่
๔. **สุตสมฺพนฺธโต** อารมณ์ทั้ง ๖ ที่กำลังปรากฏอยู่นั้นเหมือนกับที่เคยได้ฟัง เคยเรียน เคยอ่าน
๕. **สทฺธาย** ด้วยอำนาจแห่งความ เชื่อในคำพูดของผู้อื่น
๖. **รุจิยา** ด้วยอำนาจแห่งความ พอใจของตน
๗. **อาการปริวิตกฺเกน** ด้วยอำนาจแห่งความ นึกคิด โดยอาศัย เรื่องราว คำพูด เหตุผล
๘. **ทิฏฐินิชฺฌานขนฺติยา** ด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาอารมณ์นั้น ด้วยความคิด, ลัทธิตน
๙. **นานากมฺมพเลน** ด้วยอำนาจแห่ง กรรมต่าง ๆ
๑๐. **นานาอิทฺธิพเลน** ด้วยอำนาจแห่ง อิทธิฤทธิต่าง ๆ (ที่พวกเราฝึกได้ตรงนี้ทันที)
๑๑. **ธาตุกฺโขภเวเสน**ด้วยอำนาจแห่ง ธาตุในร่างกาย วิปริตไป
๑๒. **เทวโตปสัหารเวเสน** ด้วยอำนาจแห่ง เทวดามาดล
๑๓. **อนุโพธว เสน**ด้วยอำนาจแห่ง มัคคญาณ ผลญาณ ทำให้เกิดวิชชา
๑๔. **ปฏิเวธวเสน** ด้วยอำนาจแห่ง ปัญญา ย่อมรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ ๔

อารมณ์เหล่านี้ทำให้กายในกายเกิดเวทนาสัญญา คือ แยกว่าส่วนเหล่านั้นเป็นอารมณ์ชนิดใด เป็นสุข(สุขเวทนา) ก็จะสั่งจิตไปดำเนินการให้รูปกาย=กายนอก(อวัยวะ)เช่น ปากเคลื่อนไหวเป็นยิ้ม ฯลฯ เป็นต้น ภาพที่ปุถุชนทั่วไปเห็นคือการร่าเริงยินดี ที่เราเรียกว่าพอใจ หากเป็นอารมณ์ที่เป็นทุกข์(ทุกข์เวทนา) กายในกายก็จะสั่งให้จิตสั่งให้รูปกาย(กายนอก)แสดงอาการต่อต้านอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้น การพิจารณาตามสติ(ระลึกรู้อารมณ์)ของกายในรู้ภาวะแห่งพฤติเหล่านี้เรียกว่า " ***การพิจารณาตามเห็นเวทนาในเวทนา*** " อันมีมาในมหาสติปัฏฐานสูตร ***การฝึกสติระลึกรู้อารมณ์นิมิตแต่เบื้องต้นนั้นจึงมีประโยชน์ด้วยประการฉะนี้*** แล ฯ

ฉะนั้น ผู้ที่ไม่ได้ฝึก " ***สติ*** " อย่างถูกต้องมาแต่ต้น ย่อมมิอาจกำหนดระลึกรู้ และเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เข้ามากระทบกายนอก(รูปกาย)อันเรียกว่า " ***ปัญจทวาร*** " หรือ อารมณ์อันเข้ามากระทบทาง " ***มโนทวาร*** " ทั้งสิ้น เหมือนคนขับรถที่ไม่รู้จักสัญญาณจราจร ย่อมไม่อาจไปถึงจุดหมาย ไม่เข้าใจไฟแดงไฟเขียว ป้ายห้ามจอด กฎข้อห้าม ฉะนั้น จะกล่าวไปใยกับการบรรลุธรรมขั้นสูงของผู้ไม่ได้ฝึกฝน " *สติ* " อย่างถูกวิธี หรือ ปฏิเสธพุทธพจน์ที่ทรงกำหนดวิธีฝึกสติแล้วไซร้ ภพชาติปัจจุบันนี้ของผู้หลงผิดเหล่านั้น ก็มีฐานะเป็น " *โมฆะบุรุษ* " โดยแท้

.....

::: บริกรรม อุปจาร อนุโลม ปฏิโลม ใช้ถึงไหน :::

ตอบ :: *บริกรรม อุปจาร อนุโลม ปฏิโลม ใช้จนถึง อัปปนาวิถี* ดังมีหลักฐานข้อพิจารณาสภาวธรรม ดังนี้

อัปปนาวิถี เป็นวิถีจิตที่มีอารมณ์ปรากฏทางใจอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งมาก เพราะ**<u>หากอารมณ์นั้นไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว อัปปนาวิถีจะไม่เกิดเลย</u>** นอกจากนี้มีข้อที่ควรพิจารณาอีก คือ

ก. กล่าวโดยความชัดแจ้งของอารมณ์ แม้ว่าอัปปนาวิถีมีอารมณ์ชัดเจนแจ่ม แจ้งมาก แต่วิถีจิตก็มีไม่ถึง ตทาลัมพนะ เพราะอัปปนาวิถี มีทั้งกามอารมณ์ กาม ชวนะ และนิพพานเป็นอารมณ์ได้ด้วย

ข. กล่าวโดยอารมณ์ของแต่ละวิถี ในวิถีเดียวกันนั้นเอง อัปปนาวิถีมีอารมณ์ ได้มากกว่า ๑ เช่นในมัคควิถี วิถีจิตตอนต้น ๆ คือ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม มีไตรลักษณ์แห่งรูปนามเป็นอารมณ์ วิถีจิตตอนหลัง ๆ คือ โคตรภู มัคคจิต ผลจิต มีนิพพานเป็นอารมณ์

ค. กล่าวโดยชวนะ ก็มีได้หลายชาติ เช่น ในมัคควิถี บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู และมัคคจิต เป็นชาติกุสล ส่วนผลจิต เป็นชาติวิบาก

ง. นอกจากชวนะมีได้หลายชาติดังกล่าวในข้อ ค. นั้นแล้ว ชวนะยังมีจิตได้หลายประเภท เช่น ในอาทิ กัมมิกฌานวิถี บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู เป็น จิตประเภทกามาวจรจิต หรือ กามจิต ส่วนฌานจิตเป็นจิตประเภทมหัคคตจิต หรือฌานจิตไม่ใช่กามจิต และในมัคควิถี บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู เป็นจิต ประเภทกามจิต ส่วนมัคคจิต ผลจิต เป็นจิตประเภทโลกุตตร ไม่ใช่กามจิต

ภาค ๓ กสิณสมาธิ

ทำไมต้องฝึกกสิณ กสิณสำคัญต่อการหลุดพ้น(นิพพาน) อย่างไร ?

การจะหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอาสวะเข้าถึงพระนิพพานนั้น จะต้อง **ดับรูป**(กายนอก)ซึ่งเป็นสสังขาร(หมู่ปัจจัยอันเป็นไปพร้อมกับสภาพกระตุ้นเตือน) และ **ดับนาม**(กายในกาย)โดยบริบูรณ์สิ้นเชิง

๑. ฝึกกสิณ ***เพื่อฝึกรักษา*** "นิมิต" และใช้นิมิตนั้นฝึกฝนอัปปมัญญาโพชฌงค์ ในการย่อ ขยายดวง(แสง)นิมิต เพื่อแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ในสังสารวัฏ อันเป็นพฤติต่อเนื่องจาก พรหมวิหารธรรม(ที่ตั้ง, ที่ดำรงอยู่แห่งพรหม) หากไม่อาศัยนิมิตแห่งกสิณจะไม่อาจฝึกฝนอัปปมัญญาโพชฌงค์ได้ พร้อมใช้นิมิตนำสู่อัปปนาวิถี

๒. ฝึกกสิณ ***เพื่อใช้ผล*** แห่งสภาวะ " **เพิก**(เปลี่ยน)" *เพื่อเข้าสู่อากาสานัญจายะตนะ เพราะมิอาจใช้วิถีอื่นนอกจาก" เพิกกสิณ" ในอัปปนาวิถี เท่านั้น และเมื่อไม่อาจผ่านอากาสานัญจายะตะนะ ก็ไม่อาจเข้าสู่วิญญานัญจา สัญญานาสัญญา ฯลฯ อันสูงขึ้นถึงอรูปไม่ได้* กล่าวสรุป ***ผลก็คือดับนามได้ไม่หมด*** *จึงไม่ต้องกล่าวถึงนิพพานที่มิอาจอยู่ในฐานะที่บรรลุได้โดยแท้ หากขาดเสียซึ่งสภาวะ "**เพิกกสิณ**"*

๓. ฝึกกสิณ ***เพื่อให้รู้จัก*** ลักษณะของ " ***แสงสว่าง*** " อันเกิดจากอำนาจของสมาธิ+อธิษฐาน (ตอนนี้และต่อไปจะเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า อธิษฐานที่เราฝึกมาแต่ต้นนั้นมีความสำคัญอย่างไร ? กับการดำเนินไปบนเส้นทางพระอริยะ) ซึ่ง ***"แสงสว่าง"*** อันเกิดจากอำนาจแห่งกสิณสมาธินั้น มีความสว่างไปสุดขอบจักวาฬ

" ***แสงสว่าง*** " ของกสิณมีไว้เพื่ออะไร ก็เพื่อไว้สำหรับใช้เปรียบเทียบกับ " ***แสงสว่างของปัญญา*** " เพราะเมื่อโยคาวจรบรรลุซึ่งอัปนาสมาธิมีแสงสว่างอันเกิดแต่นิมิตกสิณสัญญาย่อมจดจำบังคับแสงสว่างแห่งกสิณ ย่อมระลึกรู้อารมณ์แห่งแสงสว่างอันเกิดแต่อำนาจกสิณฌานสมาบัติได้ด้วยแรงวสี แต่เมื่อโยคาวจรได้บรรลุถึงปัญญา ย่อมรับรู้โดยลักษณะแห่งแสงสว่างแห่งปัญญานั้นจะกลบแสงแห่งนิมิตกสิณโดยสิ้นเชิง เปรียบประดุจดั่งแสงตะวันที่ข่มแสงจันทร์ให้หายไปในยามอรุณรุ่งฉันนั้น ดังมีพระพุทธพจน์กล่าวถึงสภาพลักษณะ และ ความแตกต่างของแสงแห่งปัญญาไว้ดังนี้ ว่า

" ***นตฺถิ ปญฺญา สมา อาภา*** *แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี* "

ดังนั้น หากโยคาวจรไม่ฝึกฝนกสิณให้เกิดนิมิต(ดวง,แสงสว่าง) มิอาจปริวัติเป็น " ***อัปปมัญญา*** " ย่อขยายดวงกสิณให้แสงแผ่ไปได้ตามปารถนาแห่งโยคาวรได้แล้วไซร้ ย่อมมิเห็นความแตกต่างระหว่าง " ***แสงแห่งปัญญา*** " กับ " ***แสงแห่งอัปปมัญญา*** " ได้เลย ดุจดั่งเต่าย่อมมิรู้จักสภาพบนห้วงฟ้านภากาศ ฉันใด โยควจรผู้ไม่บรรลุกสิณสมาธิ ไม่รู้รักษานิมิต ไม่รู้วิวัฏนานิมิตกสิณ ไม่รู้วสี ไม่รู้เพิกกสิณ จะกล่าวไยให้ป่วยการถึงแสงแห่งปัญญา ดุจอธิบายลักษณะความแตกต่างของสีดำกับขาว ให้บุรุษตาบอดฟัง ฯ

:: กสิณ เครื่องยังแสงสว่างให้บังเกิด ::

ส่วนใหญ่นักวิชาการผู้แปลภาษาบาลีมักแปลคำว่า กสิณ = เพ่ง ซึ่งเป็นความหมายที่ผิดชนิด 100% นอกจากจะผิดในทางความหมายแล้ว ยังผิดไปจากพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระอนุรุทธอีกด้วย เพราะพระพุทธองค์ทรง " **ห้ามไม่ให้เพ่ง** " แต่ให้ " **ใส่ใจ** " หรือ " **จดจ่อ** " ดวงกสิณ คือให้ใช้กายในกายมองไปที่ดวงกสิณ ส่วนกายนอก(รูปกาย) จะมีลักษณะคล้ายการทอดสายตา ที่เกิดการแปลเพี้ยนชนิด 180 องศาของนักวิชาการบาลีไปเช่นนี้ ก็เพราะว่ารู้แต่แปลแต่ไม่เคยปฏิบัติ เหมือนคนที่บ้านอยู่ติดถนนเห็นรถตั้งแต่เกิด แต่ขับรถไม่เป็นแล้วก็อธิบายความหมาย-ความรู้สึกของคนขับรถ ยังไง ๆ ก็ไม่มีวันจะทำให้คนที่ยังขับรถไม่เป็นทั่วไปสามารถขับรถได้ ฉะนั้นเมื่อผู้ใฝ่ใจในธรรมต้องการนำวิธีการเจริญกสิณสมาธิไปปฏิบัติจึงมิอาจบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยประการทั้งปวง และทุกวันนี้ก็ไม่มีการแก้ไข เปิดเล่มไหนเจอเล่มนั้น พอถามผู้จบเปรียญธรรม ๙ ประโยคว่าทำไมไม่แปล " **กสิณ** " ว่า "**ใส่ใจ**" คำตอบที่ได้รับคือ " ***หากแปลอย่างนั้นอาจารย์ปรับให้สอบตก*** " อ้าว..เป็นงั้นไป !! ตกลงอาจารย์กับพระพุทธเจ้าใครเก่งกว่าใคร ? นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนา ณ เวลาปัจจุบันนี้ เหตุผลสั้น ๆ ที่อาจารย์บอกเปรียญธรรม ๙ ประโยคคือ แปลได้แต่ห้ามแปล เพราะจะเก่งกว่าอาจารย์ไม่ได้ อาจารย์แปลยังไง ต้องแปลยังงั้น สรุปว่าอาจารย์โง่ ศิษย์ต้องโง่ด้วย หรือโง่ยิ่งกว่า จึงไม่ต้องแปลกใจทำไมปฏิบัติเท่าไร ๆ นั่งเพ่งดวงกสิณจนตาแทบบอดก็ไม่ได้ผล ก็เพราะเหตุดังนี้ แล ฯ กมฺมุนา วตฺตี โลโก ฯ

จุดมุ่งหมาย หรือ เป้าประสงค์ของการทำกสิณ คือ การวิวัฏนานิมิตอันได้จากมนสิการ ยกขึ้นสู่อัปปนาวิถี ซึ่งได้กล่าวไปแล้วว่าจะทำได้ก็โดยกายในกาย(มโนทวารวิถี) เท่านั้น ฉะนั้น พฤติ(อาการ)แห่งการ " **เพ่ง** " ซึ่งเป็นกิริยาของกายนอก(รูปกาย) จึงไม่อาจนำมาใช้ในการทำกสิณได้เพราะอัปปนาวิถีจะไม่เกิดทางปัญจทวารวิถี(ไม่เกิดโดยกายนอก) **อาศัยการพิจารณาระลึกรู้อารมณ์ ช่วงขณะที่วิวัฏนานิมิตนั้นไว้ให้ได้ ซึ่งเรียกว่าการ " เพิกกสิณ " ไปใช้ในการอธิษฐานเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ**

ดังนั้น สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรมจงสดับรับรู้สิ่งอันเป็นความจริงแท้ เพื่อเข้าสู่การปฏิบัติกสิณที่ได้ผลจริง จะได้กล่าวถึง การเจริญปฐวีกสิณพอเป็นตัวอย่างโดยย่อ ๆ แต่อย่างเดียว กสิณที่เหลืออื่น ๆ อีก ๙ กสิณก็เจริญในทำนองเดียวกัน ดังนี้

๑. เมื่อทำแผ่นปฐวีกสิณเรียบร้อยแล้ว ให้นำมาตั้งเฉพาะหน้า ให้ห่างสัก ๒ ศอก พอมองเห็นได้ถนัด เมื่อเริ่มนั่งใหม่ ๆ ให้นั่งตัวตรง เก่งแล้วนอนทำวิ่งทำก็ได้ทุกอิริยาบถ แต่ยังไง ๆ เริ่มแรกต้องลืมตาดูดวงกสิณ ให้อภิวาทิยก่อนโดยสติจดจ่ออยู่ที่ดวงกสิณที่ตรงหน้าเท่านั้น อาการเช่นนี้เรียกว่า **วิตก** คือ **ยกจิต** ขึ้นสู่อารมณ์ และต้อง**ประคองจิต**ไว้ไม่ให้กวัดแกว่งคิดไปทางอื่น ให้ใช้ **สติ อยู่ที่แผ่นกสิณอย่างเดียว** อาการเช่นนี้เรียกว่า **วิจาร** ดวงกสิณที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า **บริกรรม**

นิมิต สติอันระลึกบริกรรมนิมิตนี้เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** บริกรรมภาวนานี้เป็นไปได้ด้วยอำนาจบริกรรมสมาธิ ข้อนี้เป็นการเห็นด้วย นัยน์ตาเนื้อ คือ เป็นการเห็นทางจักขุทวาร(กายนอก)

๒. ลืมตามองดวงกสิณให้เต็มแผ่นปถวีกสิณ เหมือนกับเราส่องกระจก **แต่อย่าเพ่ง หรือ จ้องเขม็งโดยเด็ดขาด** ให้จดจ่อสนใจแน่วแน่ในดวงกสิณ รักษาอารมณ์ไว้หยุดความคิดภายนอกทั้งหมด ***ลักษณะการปรากฏของ " ดวงกสิณ "*** สิ่งแรกที่จะได้พบ คือ ***แสงกสิณ ตอนแรกจะแวบวับ ไม่นิ่งหายไป แต่ต่อมาเมื่อใจนิ่ง แสงจะเปลี่ยนเป็นกลม นวล คล้ายพระจันทร์เต็มดวง สุกใส มองเย็นตา ดวงนี้จะลอยหลุดขึ้นมาจากแผ่นกสิณ***(ซึ่งทำด้วยดิน) ลักษณะนิมิตที่เห็นเป็นแสงสว่างวงกลมเช่นนี้ คือ **ดวงกสิณ** ทางปฏิบัติเรียกว่า **อุคคหนิมิต** สติที่ระลึกเห็นอุคคหนิมิตนี้เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** บริกรรมภาวนานี้เกิดขึ้นและดำเนินไป ด้วยอำนาจแห่งบริกรรมสมาธิ ลักษณะการเห็นที่กล่าวนี้ ***เป็นการเห็นโดยทางมโนทวาร*** คือ ***เห็นด้วยใจ***(กายในกายมองเห็น)

๓. หลับตาแล้วมองออกไป หรือ ลืมตามองออกไป โดยไม่ได้มองแผ่นกสิณที่เป็นดินตรงหน้า แต่ก็จะเห็นดวงสว่างแห่งกสิณ ดวงกสิณเป็นดวงกลม เหมือนมีไฟส่องหน้าชัดเจนอยู่อย่างนั้น ไม่คลาดคลายหายไป และดวงกสิณจะสว่างใสบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อย ๆ นิมิตที่เห็นเช่นนี้เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** และปฏิภาคนิมิตนี้อาจขยายให้ใหญ่ หรือย่อให้เล็กลงตามความปรารถนาของโยคาวจรได้ด้วย จิตที่นึกเห็นปฏิภาคนิมิตนี้เรียกว่า ***อุปจารภาวนา*** เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธิคือ ***ใกล้จะบรรลุฌาน*** เป็นการเห็นทางใจ(กายในกาย) ทางมโนทวารเช่นเดียวกัน(ตอนนี้จะมองเห็นตับไตเราเอง)

ถึงขั้นนี้นิวรณ์ทั้ง ๕ ก็ถูกประหารสิ้น ดุจความมืดที่ถูกแสงแห่งสุริยาที่ไล่รัตติกาลฉันนั้น แม้กระนั้นก็ยังเป็นเพียงกามาวจรสมาธิ มีกำลังยังไม่มาก ยังไม่แนบแน่นมั่นคง จัดเป็นเพียง ***อุปจารสมาธิ*** เท่านั้น ยังไม่ถึงอัปปนาสมาธิ(เพราะอัปปนาต้องห้ามโนทวาร=กายในกาย)

๔. ประคองปฏิภาคนิมิต ที่ได้ด้วยอุปจารภาวนาเช่นนั้นลงไปทำ ***" ดวงอัปปมัญญา "*** ที่ใต้น้ำ โดยบำเพ็ญเมตตาพรหมวิหารให้สมบูรณ์ ฝึกย่อ-ขยายดวงกสิณใต้น้ำ(ใช้ฤิติ=ระงับอัสสาสะ-ปัสสาสะ) พร้อมกับระลึกรู้อารมณ์แห่งมรณะสัญญา(อารมณ์ใกล้ตาย=มรณานุสติ)ไว้ โดยที่ปฏิภาคนิมิตนั้นไม่หายไป ภาพนิมิตติดแนบแน่นประทับติดอยู่ในใจ วิถีแห่ง**รูปาวจรปฐมฌาน** จึงเกิดขึ้น และที่รูปาวจรปฐมฌานเกิดขึ้นนี้ก็โดยอาศัยปฏิภาคนิมิต ด้วยอำนาจแห่ง อัปปนาภาวนา อันเรียกตามอำนาจแห่งสมาธิว่าเป็น อัปปนาสมาธิ ดังได้กล่าวไปแล้ว ฌานจิตนี้สามารถข่มนิวรณ์ทั้ง ๕ ไว้ได้นานตราบเท่าที่ยังไม่ออกฌาน การข่มนิวรณ์ได้ด้วยอำนาจแห่งฌานนี้แหละที่เรียกว่า **วิกขัมภนปหาน**

เมื่อโยคาวจรได้ปริกมฺ-ภาวนา มาถึงขั้นนี้ก็จัดว่าได้บรรลุถึงขั้น " ปฐมฌาน "

:: กสิณ - มโนทวารวิถี - อัปปนาวิถี ::

*กสิณ หมายความว่า **เครื่องยังให้เกิดแสงสว่าง***

โดยทั่ว ๆ ไปแล้วมักเชื่อกันว่าหากจะปฏิบัติกสิณ ก็เอาแผ่นกสิณมานั่งดู นั่งเพ่ง ก็สามารถบรรลุกสิณสมาธิได้นั้น เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอย่างยิ่ง เพราะการทำกสิณเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องจากอภิวาทิยและมนสิการจนได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จึง**นำนิมิต+อารมณ์แห่งโคตรภูญาณปฏิปัสสนา ซึ่งเป็นปฏิภาคนิมิตในระดับปัญจทวารวิถี(กายนอก)มาใช้ต่อยอดโดยกสิณ เพื่อเข้าสู่อัปปนาวิถี** ซึ่งจะเป็นพฤติที่เกิดขึ้นโดยกายในกาย หรือที่เรียกว่า "**มโนทวารวิถี**" เท่านั้น

สิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม(ผู้ที่ผ่านการอภิวาทิย-มนสิการ) คือ นิมิตของกสิณจะไม่ได้อาศัยการนำภาพมาเป็นนิมิต เพราะกสิณจะมีนิมิตเฉพาะของตัวเองเป็น "***แสงสว่าง***" ซึ่งเป็นสภาพเฉพาะของนิมิตกสิณเพราะ***กสิณ หมายความว่า เครื่องยังให้เกิดแสงสว่าง*** ไม่ต้องนึกว่าให้เป็นแสงสว่าง มันสว่างของมันเองโดยสภาพ แต่เราต้องรู้ในความแตกต่างนี้หากไม่ได้ผ่านการปฏิบัติมาก่อนจะไม่สามารถแยกได้เลย

การต่อยอดจากอภิวาทิย-มนสิการ คือ เมื่อตั้งแผ่นกสิณไว้ตรงหน้าแล้ว ให้มองดูแผ่นกสิณ(ที่เป็นดิน) เหมือนกับส่องกระจก ดู TV หรือ มองจอComputer **อย่าเพ่งแผ่นกสิณโดยเด็ดขาด** ผ่านไปสักครู่ จะเกิดแสงแวบวับ ซ้ายบ้างขวาบ้าง อย่าสนใจ มองต่อไปจะเห็นวงขาว ๆ เกิดขึ้นคล้ายกับจันทรคราส บางทีก็บน บางทีล่าง ตามต่อไปอีก วงขาว ๆ จะขยายตัวจนกว้างในที่สุดจะครอบเต็มแผ่นกสิน และแผ่นกสิณนั้นจะกลายเป็นแสงสว่างทั้งแผ่น เหมือนหลอดไฟนีออนกลม ทีนี้ลองหลับตาดูซิว่าเห็นแบบเดียวกันกับที่ตาเรามองเห็นไหม ถ้าไม่เห็นลองย้อนมองแต่ต้นใหม่ ในที่สุดก็จะเป็นดวงกลมสว่างใสชัดเจน

เมื่อเห็นด้วยตาเราว่าเป็นดวงแสงสว่าง(ดวงกสิณ)แล้ว ก็หลับตาเลื่อนแสงสว่าง(นิมิต)นั้นไปไว้ที่ปถวีธาตุ เนื่องจากการเข้าสู่อัปปนาวิถี จะต้องทำด้วยกายในกายเท่านั้น ดังนั้นเราจึงต้องเลื่อนนิมิตหรือ ดวงกสิณที่ได้ "***ใส่เข้าไปไว้ในใจ***" จึงเรียกว่า "***ใส่ใจ***" หรือ "***จดจ่อ***" หรือ "***สนใจ***(ลักษณะสนเข็ม)" ไม่ใช่เพ่งอย่างที่เข้าใจกัน การนำดวงกสิณ(แสงสว่าง)นี้ปรากฏให้ปรากฏในใจเรา เรียกว่ามองเห็นด้วยตาใน รับรู้ความรู้สึกของกายในกายว่าเห็น พฤติเช่นนี้จึงเรียกว่า ***มโนทวารวิถี***(ทางของกายในกาย)

ฉะนั้น คำว่า "***นิมิตแบบแน่นในใจ***" ก็หมายถึง กายในกายเห็นดวงกสิณ(แสงสว่าง) นั้นได้เอง การแปรเปลี่ยนธาตุ สัมปยุตธาตุ ก็เกิดจากการเอาปฏิภาคนิมิตที่เราได้แล้วจากการปฏิบัติก่อนหน้า(อธิบายไปแล้ว) เอาวางซ้อนลงไปในดวงกสิณ(แสงสว่าง) อะไรที่เราอธิษฐานไว้ผลย่อมเกิดขึ้นตามปรารถนาก็เพราะเกิดจากอำนาจแห่งกายในกาย(มโนมิยธิ) คือสำเร็จด้วยใจอย่างแท้จริง ทำให้สิ่งที่เรา

อธิษฐานกำหนดแม้จะอยู่ในอนาคต ก็ปรากฏทันที ด้วยเวลามิอาจกีดกั้นสภาวะแห่งฐีติขณะอันเป็นอติมหันตารมย์อันมีอภิญญาจิตเป็นตัวอุปถัมภ์ให้แสดงผล แม้การอธิษฐานให้สิ่งต่างปรากฏขึ้นต่างไปจากธรรมชาติ หรือสภาวะของมนุษย์ทั่วไปก็เกิดขึ้นได้เป็นปกติ สิ่งที่กล่าวเรื่องฤทธิ์อภิญญาของพระอริยะในพระไตรปิฎก จึงเป็นเรื่องที่สามารถพิสูจน์ได้ ปฏิบัติได้ ให้ผลจริง มิใช่เรื่องเลื่อนลอย สำคัญอยู่ที่ว่าทำตามขั้นตอนหรือเปล่า ?

:: คุณวิเศษ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นปกติ ::

ณ กรุงสาวัตถี พระพุทธองค์ทรงมีพุทธพจน์ว่า

" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดยังเป็นผู้ใหม่ บวชได้ไม่นาน เพิ่งเข้ามาสู่ธรรมวินัยนี้ เธอทั้งหลายจงชักชวนภิกษุเหล่านั้นให้ตั้งมั่น ให้ตั้งอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ คืออะไรบ้าง ? คือ

๑. จงพิจารณาให้เห็นกายในกายเป็นปกติเป็นปกติอยู่ มีความเพียร มีสติ มีธรรมหนึ่งผุดขึ้น มีใจผ่องใส มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้ยิ่งกายในกายตามความเป็นจริง

๒. จงพิจารณาให้เห็นเวทนาในเวทนาเป็นปกติอยู่ มีความเพียร มีสติ มีธรรมหนึ่งผุดขึ้น มีใจผ่องใส มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้ยิ่งเวทนาในเวทนาตามความเป็นจริง

๓. จงพิจารณาให้เห็นจิตในจิตเป็นปกติอยู่ มีความเพียร มีสติ มีธรรมหนึ่งผุดขึ้น มีใจผ่องใส มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้ยิ่งของพฤติแห่งจิตในจิตตามความเป็นจริง

๔. จงพิจารณาให้เห็นธรรมในธรรมเป็นปกติอยู่ มีความเพียร มีสติ มีธรรมหนึ่งผุดขึ้น มีใจผ่องใส มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้ยิ่งของสภาวะธรรมในธรรมตามความเป็นจริง

ภิกษุภิกษุณีรูปหนึ่งรูปใด อันตั้งมั่นในสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้อยู่ ภิกษุภิกษุณีรูปนั้นย่อมพึงหวังได้ว่า " ***จักได้รู้ในคุณวิเศษอันยิ่งอย่างอื่น เหนือไปจากคุณวิเศษเดิมที่ตนมีอยู่ก่อน*** " ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญให้มากแล้ว ***"เป็นอริยะ เป็นนิยานิกธรรม"*** นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยชอบ แก่ผู้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นวิถีไปสู่ความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ***อุทธัมภาคิยสังโยชน์ ๕*** (คือสังโยชน์เบื้องสูง) นี้ คือ

รูปราคะ ๑ อรูปราคะ ๑ มานะ ๑ อุทธัจจะ ๑ อวิชชา ๑

ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อกำหนดรู้ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุทธัมภาคิยสังโยชน์ทั้ง ๕ ประการนี้ ฯ

ณ อารามเชตวันวิหาร กรุงสาวัตถี ขณะพระอนุรุทธะพำนักอยู่ ภิกษุหมู่ใหญ่ได้พากันเข้าไปหาท่านอนุรุทธะถึงที่อยู่ได้เรียนถามพระอนุรุธทะ ดังนี้ว่า

" ท่านอนุรุทธะ ได้ถึงความเป็นผู้มีฤทธิ์อภิญญามาก เพราะธรรมอันใดเหล่าไหนที่ท่านเจริญทำให้มากแล้ว "
พระอนุรุธทะตอบว่า " ***ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ผม ได้ถึงซึ่งความเป็นผู้มีฤทธิ์อภิญญามาก เพราะผมเจริญทำให้มากแล้วด้วย สติปัฏฐาน ๔ ทำให้ผมถึงซึ่งความเป็นผู้มีฤทธิ์อภิญญามาก...*** " ฯ ๑

:: ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้คุณวิเศษฤทธิ์อภิญญาเป็นปกติ ดุจดั่งบริโภคอาหารถูกต้องแล้วร่างกายย่อมเจริญเติบโต ::

:: แม้บรรลุเพียงปฐมฌาน ก็นิพพานได้ ::

" ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า อาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปได้(สู่สภาวะอรหัต ..องฺ.นวก.อ.๓/๓๖/๓๐๕) ***เพราะอาศัยปฐมฌาน*** " ฯ๑

เรากล่าวไว้เช่นนี้แลว่า อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยปฐมฌาน เพราะอาศัยเหตุอะไรเราจึงกล่าวเช่นนั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามแลอกุศลทั้งหลายบรรลุปฐมฌาน พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ " ***ที่มีอยู่ในปฐมฌาน*** " นั้น โดยสภาวะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ดังเป็นโรค ดั่งเป็นหัวฝี ดั่งเป็นลูกศร เป็นสิ่งก่อความเดือดร้อน เป็นสิ่งทำให้ขัดข้อง เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของที่ว่างเปล่า เป็นอนัตตา ฯ๑

เธอย่อมทำกายในกายให้พ้นจากธรรมเหล่านี้ ครั้นแล้ว ***"น้อมไป***(มนสิการ)" เพื่ออมตธาตุ(นิพพาน) สู่ภาวะที่ประณีต คือ ความระงับแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดคืนอุปกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนัด ความดับ และ นิพพาน ฯ๑

เธอจง ***"ตั้งอยู่"*** ในปฐมฌาน และเมื่อเธอดำรงอยู่ในปฐมฌานนั้น เธอย่อมบรรลุถึงความสิ้นไปแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลาย ฯ ๑

หากเธอยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลาย ก็จะไปบังเกิดเป็นโอปปาติกะ เพราะเหตุสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น เธอจักนิพพานในภพนั้น เธอจะไม่หวลกลับมา(เกิด) ยังมนุษย์โลกอีก ฯ๑

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ***"อาสวะทั้งหลายย่อมสิ้นไปได้ เพราะอาศัยปฐมฌาน"*** ฉะนี้ ฯ๑

::: นี่คือ พุทธพจน์ที่ขจัดข้อสงสัยที่ว่า ผู้ปฏิบัติชอบเจริญให้มากด้วยสติปัฏฐาน ๔ จนได้บรรลุปฐมฌาน แล้วไปเกิดเป็นเทพยดาอันเป็นโอปปาติกะนั้น จะปฏิบัติไปสู่นิพพาน โดยไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้หรือไม่ :::

วสิตา - วสีภาวะ - การเลื่อนนิมิตไปตามนิยม(ฐาน) ที่ประสงค์

วสี คือความชำนาญ ความแคล่วคล่องว่องไวในการนำสติ+นิมิต ย้ายไปยังนิยม(ฐาน ดิน ไฟ ลม น้ำ อากาศ)ได้อย่างว่องไว ตามความปรารถนา

<u>จะตั้งนิมิตไว้ ณ ที่ใดเมื่อดวงกสิณปรากฏ</u>

ปริมุขं สตึ อุปฏฐเปตวาฯ๑๗

แปลตามศัพท์ คือ ตั้งสติไว้เฉพาะตรงหน้า มองลึกเข้าไปในนิมิตนั้น เหมือนมองทะเลกว้าง กรณีนี้มีองค์ประกอบ ๒ ส่วนคือ

๑. นิมิตจากการ ปริกมฺ และ ภาวนา

๒. สติ ธรรมชาติแห่งการระลึก รู้อารมณ์อันก่อให้เกิดนิมิตนั้น (ระลึกมิใช่ นึก-คิด)

ภาพหรือนิมิตจากกสิณจะถูกระลึกและนำมาให้ปรากฏตรงหน้า ต่างกันเพียงว่า นิมิตที่ผู้ปฏิบัติระลึกนั้นเป็นภาพอะไร ?

ด้วยเหตุที่ต้องใช้นิมิตมาประกอบสติ ก็เพื่อให้ปฏิบัติอานาปานัสสติได้ตามขั้นตอนจึงต้องปฏิบัติกสิณ เพื่อนำภาพมาใช้+อารมณ์

- ***การตั้งนิมิตกสิณ ไว้ ณ นิยม ที่ประสงค์*** (อภิวาทิย) นำดวงกสิณจากภายนอกเข้าสู่นิยมภายใน เริ่มจากตำแหน่ง ฐานปถวีธาตุ(นี้เรียกว่าอนุโลม อนุโลมนี้ใช้ตลอดถึงพระนิพพาน) ลักษณะวิธีการนำสติ+นิมิตเข้ามายังปถวีธาตุ ย่อมเป็นไปในลักษณะเดียวกันกับการทำอุคหโกศล (กล่าวไปแล้ว) ต่างกันตรงที่ในชั้นต้นเรานำสติ+นิมิตที่ได้เป็นตัว นะ โม ที่เราตั้งไว้ตรงหน้านั้น ***เปลี่ยนมาเป็นดวงกสิณ*** ถ้าได้ สติ+นิมิต จาก นะ โม มาแล้วจะทำได้เลย หากใครบอกว่าทำไม่ได้ แสดงว่าไม่ได้ฝึกอุคหโกศลมาตั้งแต่แรกให้กลับไปเริ่มฝึก สติ+นิมิต+ปิติ จาก นะโม ใหม่

โยคาวจรผู้สามารถนำสติ+นิมิตมาตั้งไว้ ณ ปถวีธาตุได้ทุกครั้งตามปรารถนา ในทุกอริยาบทไม่ว่าหลับตาหรือลืมตาจัดว่าโยคาวจรผู้นั้นได้บรรลุปถมบาทแห่งรูปาวจรฌานเรียกว่า **"ปฐมฌาน"** เรียกว่า **" *ปฐมฌานลาภีบุคคล* "** ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ปฐมฌานลาภีบุคคลนี้จะเข้าฌานสมาบัติก็ดี จะเจริญสมถภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานก็ดี ***จะต้องมีวสี ในปฐมฌานนั้นก่อน*** คือต้องเชี่ยวชาญในการนำสติ+นิมิตมาตั้งยังปถวีธาตุ (ปฐมฌาน) จนชำนาญ ให้มีความแคล่วคล่องว่องไวตามใจปรารถนาถึง ๕ ระดับเสียก่อน คือ

(๑) อาวชฺชนวสิตา ชำนาญในการระลึกอารมณ์ที่เคยเข้าสำเร็จครั้งที่แล้ว(เพื่อปฏิบัติต่อเนื่อง)

(๒) สมาปชฺชนวสิตา ชำนาญในการนำสติ+นิมิตเข้าไปตั้งยังนิยมนั้น ๆ ได้โดยรวดเร็ว

(๓) อธิฏฐานวสิตา ชำนาญในการตั้งลม(ระงับลมหาใจเข้า-ออก) ได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้นั้น (กี่ชั่วโมง กี่วัน กี่ปี ขึ้นอยู่กับที่เราอธิษฐาน=ทรงสมาบัติ)

(๔) วุฏฐานวสิตา ชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไว ไม่เกินเวลาที่ตนได้อธิษฐานไว้

(๕) ปจฺจเวกฺขณวสิตาชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยชวนจิตอันเกิดในสาดับแห่งมโนทวาราวัชชนะติดต่อกันเป็นสาดับไป โดยมีภวังคคั่นไม่มากนัก

อาวัชชนวสี กับ ปัจจเวกขณวสี ทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องเกิดด้วยกันเสมอ เพราะที่เรียกว่าอาวัชชนวสีนั้นยกเอามโนทวารา วัชชนจิตเป็นประธาน ส่วนปัจจเวกขณวสีนั้น ยกเอาชวนจิตเป็นประธาน ซึ่งก็อยู่ในวิถีจิตเดียวกันนั่นเอง

เมื่อปฐมฌานลาภีบุคคล มีวสีในปฐมฌานแคล่วคล่องว่องไวเป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถจะเข้าฌานสมาบัติ หรือ เจริญภาวนาต่อไปเพื่อให้ถึงทุติยฌานได้

แต่นั้นปฐมฌานลาภีบุคคล จะต้องเข้าปฐมฌานจนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ก็จะเห็นโทษของวิตก จึงประสงค์จะละวิตกอันเป็นสิ่งที่หยาบนั้นเสีย เพื่อให้ถึงทุติยฌานซึ่งประณีตกว่า ต้อง **เริ่มใส่ใจในปฏิภาคนิมิต** ที่ตนเคยได้นั้นแล้ว กระทำให้เป็นอารมณ์อย่างแนบแน่นกับกายในกาย จนกระทั่งทุติยฌานจิตเกิดขึ้น

ฌานลาภีบุคคล หากปรารถนาจะเจริญให้ถึง ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌาน ก็จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามขั้นตอนดังกล่าวแล้วนี้ ตามสาดับดุจก้าวขึ้นบันได นั้นแล ฯ

:: อภิวาทิย - มนสิการ ::

*มนสิการ*คืออะไร ? *มนสิกาโร เฉทนลกฺขณา*:: *มนสิการ มีการจับยึดอารมณ์นิมิตเป็นลักษณะ* ฯ

ขั้นที่ ๑ **ทิ้งขนนก** (รู้สั้น-ยาวของระยะลม ในอานาปานัสสติ) ๑ ตก = ๑ อักษร(คำ)

ขั้นที่ ๒ **เดินปะคำ** (นับปะคำ ๑ คำ = ๑ ขนนก ออกเสียงวาจา+ใจ) ---> *คณา*

ขั้นที่ ๓ **หาตำแหน่งของใจ** (สุดลมเข้าตรงไหน ใจอยู่ตรงนั้น) ---> *อนุพันธนา*

ขั้นที่ ๔ **เดินลม ตั้งลม** (ระยะเท่ากับลมหาใจเข้า ณ ปถวีธาตุ) ---> *ผุสนา*

ขั้นที่ ๕ **ตั้งนิมิตไว้ที่ใจ** (ให้รู้สึกว่า-เห็นภาพตัวหนังสือนั้นอยู่ที่ฐานใจ) ---> *ฐปนา*

ขั้นที่ ๖ **ปิติเกิดตัวเดิมทุกครั้ง + ภาพอักษรชัดเจน + สติ ---> *สัลลักขนา***

ขั้นที่ ๗ **เปลี่ยนนิมิตเป็นภาพ เลื่อนนิมิตได้ตามนิยมที่ประสงค์ ----> *วิวัฏนา***

ขั้นที่ ๘ **เมื่อระลึกถึงนิมิตปิติเกิด = อธิษฐาน (ต้องได้ตามประสงค์ทุกครั้ง) --> *ปริสุทธิ***

ขั้นที่ ๙ **ระลึกอารมณ์ ปริสุทธิ ได้ทุกนิยม-อิริยาบถ ลืมตา+หลับตา --> *โคตรภูจ ปฏิปัสสนา***

:: อธิษฐานไม่ได้ดั่งใจปรารถนาถือว่ายังฝึกไม่ผ่าน ก้าวต่อไปสู่กสิณไม่ได้เด็ดขาด ::

เมื่อผ่านขั้นที่ ๖ นั้นหมายถึงว่าโยคาวจรได้บรรลุถึง " **ปฏิภาคนิมิต**" แล้ว และเมื่อผ่านขั้นที่ ๗ , ๘ นี้ จัดว่าสามารถเข้าถึงกายในกายได้อย่างสมบูรณ์ รับรู้ สัมผัส พร้อมกับรวมกายในกาย(นามกาย) กับ กายนอก(รูปกาย) ได้ตามความปรารถนา ทุกกาล ทุกเทศะ ทุกอิริยาบถ จึงสามารถใช้อำนาจแห่งกายในกายเปลี่ยนแปรสรรพสิ่งได้ตามใจปรารถนาเรียกว่าเข้าสู่ "**มโนมโนทวาร**" พร้อมจะก้าวสู่ "**อัปปนาวิถี**" ต่อไป

ว่าด้วยมนสิการ - อานาปานัสสติ ๘

มนสิการ คืออะไร ? ***มนสิกาโร เฉทนลกฺขณา มนสิการ มีการจับยึดอารมณ์นิมิตเป็นลักษณะ*** ฯ

มนสิการคือพฤติกรรมของกายในกายโดยเฉพาะ หรือ การปฏิบัติด้วยใจไม่ใช่กายนอก มีวิธีดังนี้

๑. ***คณา*** คือการนับ ในกรณีของการฝึกขั้นต้นคือการนับลูกปะคำพร้อมเปล่งวาจาปริกรรมตามไปทุกเม็ด

๒. ***อนุพันธนา*** คือ การกำหนดลมอัสสาสะ-ปัสสาสะตามไปแต่ละเม็ด

๓. ***ผุสนา*** คือ การกำหนดตำแหน่งฐานที่ตั้งของใจ ให้เป็นที่กำเนิดเสียง (ใช้เป็นตัวอารมณ์นิมิต)

๔. ***ฐปนา*** คือ ความแม่นยำในการกำหนดตำแหน่ง นิ่ง ไม่ไหวสั่น หรือ เปลี่ยนแปลงไปมา

๕. ***สัลลักขนา*** คือ ความชัดเจนของภาพตัวอักษร ไม่พร่ามัว

๖. ***วิวัฏนา*** คือ เปลี่ยนตำแหน่ง รวมทั้งนิมิตได้ตามใจปรารถนา

๗. ***ปริสุทธิ*** คือ ปิติเกิดขึ้น เมื่อระลึกถึงนิมิต (ผลที่เกิดขึ้นตามประสงค์ทุกครั้ง)

๘. ***โคสัญจ ปฏิปัสสนา*** จดจำอารมณ์+นิมิตนั้นได้ ไม่ว่าจะอยู่ในกาลและอิริยาบถใด ๆ

มนสิการทั้ง ๘ ประการนี้คือการเดินลมโดยใช้อุปการะ(ปะคำ)เป็นเครื่องช่วยให้กำหนดนิมิตได้โดยง่าย

พฤติแห่งกายในกายที่เกิดขึ้นในการทำมนัสสิการ

กายนอก ----------> เคลื่อนนับ = *คณา*

จิตกำหนดตามไป----> เดินลม = *อนุพันธนา*

สตินำอารมณ์ระลึกสู่ที่ตั้ง ---> ฐานถูกต้อง = *ผุสนา*

นิมิต+อารมณ์ไม่หายไป ---> นิ่งที่ฐาน = *ฐปนา*

นิมิต+อารมณ์ชัดเจน ------> ไม่พร่ามัว = *สัลลักขณา*

เปลี่ยนคำภาวนาเป็นภาพที่ต้องการ = *วิวัฏนา*

การปฏิบัติมนัสสิการกสิณนิมิตอย่างเคร่งครัดแล้วไม่ได้ผล หรือ ไม่เกิดผลนั้น มิใช่มีแต่ยุคสมัยนี้แม้แต่ในสมัยพุทธกาลการไม่ประสพผลสำเร็จ ก็เกิดขึ้นแล้วแก่พระอนุรุธ ผู้เป็นเอคทัคทางฌานวิถี อันเป็นศิษย์ตถาคตที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระอนุรุธแก้ไขการปฏิบัติมนัสสิการด้วยพระองค์เอง จนในที่สุดพระอนุรุธได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังปรากฏเป็นหลักฐานในพระบาลี ดังนี้

".... เมื่อมนสิการถึงแสงสว่าง แล้วแสงสว่างปรากฏในนิยมแห่งมนัส(กายในกาย)

ถ้าหากแสงสว่างนั้นปรากฏไม่ชัด หรือไม่ค่อยสว่าง หรือ ปรากฏได้ไม่นาน เป็นเพราะไม่อาจประคองนิมิตไว้ ณ นิยม นั้น ๆ ได้

ท่านต้องประคองนิมิตให้ตั้งอยู่เสมอ ซึ่งเดี๋ยวนี้ท่านก็กำหนดเห็นแสงสว่างได้ และแลเห็นรูป(โอปปาติกะ)ทั้งหลายได้ด้วย

แต่แสงสว่างนั้นอยู่ได้ไม่นาน ปรากฏเพียงชั่วขณะหนึ่งแล้วอันตรธานหายไป การเห็นรูป(โอปปาติกะ)ทั้งหลายก็หายไปด้วย ท่านไม่ทราบเป็นเพราะเหตุใด

เพราะเหตุใด แสงสว่างหายไป การเห็นรูป(โอปปาติกะ)ก็หายไปด้วย ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ

๑. เกิดเพราะความสงสัย

๒. เกิดเพราะมนสิการไม่ตั้งมั่น

๓. เกิดเพราะถีนมีนทะ

๔. เกิดเพราะความสะดุ้งกลัว

๕. เกิดเพราะความตื่นเต้น(ที่เพิ่งเคยพบเห็น สิ่งไม่เคยเห็นมาก่อน)

๖. เกิดเพราะความไม่สงบของรูปกาย

๗. เกิดเพราะเพียรจัดมากเกินไป

๘. เกิดเพราะคร้าน ย่อหย่อนในการปฏิบัติเกินไป

๙. เกิดเพราะตัณหา(อกุศลจิต เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ)

๑๐.เกิดเพราะไปเพ่ง เคร่งเกิน ไม่ผ่อนคลาย(ไม่ทอดตาสบาย)

ทั้งหมดนี้เรียกว่า อุปกิเลส ๑๑ ชนิด ย่อมกั้นความสาเร็จแห่งมนสิการของท่าน ฯ

(บาลี อุปกิเลสสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริม)

อุปปกิเลสทั้งหมดย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยธาตุ ๑๘ มีมหาภูตรูป ๔ เป็นประธาน เมื่อโยคาวจรผู้สามารถควบคุมธาตุ ๑๘ ให้อยู่ในอำนาจชื่อว่า ***ธาตุกุสลตาบุคคล*** ก็แลธาตุกุสลตาบุคคลใช้มนสิการเป็นวิถีแห่งการควบคุมธาตุทั้ง ๑๘ นั้น จึ่งได้ชื่อว่า ***มนิการกุสลตาบุคคล*** คือ ผู้ฉลาดในการควบคุมธาตุ ๑๘ กายในกายแห่งโยคาวจรนั้น ย่อมมีอำนาจโดยภาวะแห่งอภิญญาจิต อันเป็นองค์ธรรมแห่งมนสิการกุสลตา นั้นแล ฯ

- **องค์ธรรมของมนสิการกุสลตา** คือ ปัญญาเจตสิกสัมปยุตจิต ๔ มหากิริยาจิตฌานสัมปยุตจิต ๔ อภิญญาจิต ๒ มรรคจิต ๔

:: ฉะนั้น การที่สามารถปรับแปรสรรพสิ่งทั้งหลายได้ และ ปรากฏผลตามปรารถนา ย่อมเป็นไปโดยอำนาจแห่งมนสิการที่ฉลาดในการควบคุมธาตุ ๑๘ ภายใต้กฎแห่งสมมุติ ด้วยว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย ล้วนอยู่ภายใต้สมมุติบัญญัติ และบังคับให้เป็นไปได้โดยอำนาจแห่งกายมนัสส(ใจ) มีอภิญญาจิต เป็นตัวอุปถัมภ์ สมดังพุทธพจน์ที่ว่า ***ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน สิ่งทั้งหลายสาเร็จได้ด้วยใจ นี้คือ ผลสาเร็จแห่งมนสิการ*** *ดังนี้ ::*

**** มนสิการเป็นปฏิโลมนัย*** คือ *จากกายในกาย* (นามกาย) **ออกไปสู่กายนอก**(รูปกาย) ควบคู่กันกับ ***อภิวาหิยเป็นอนุโลมนัย*** คือ *จากกายนอก* (รูปกาย) **เข้ามาสู่กายในกาย**(นามกาย) สาธุชนผู้ใฝ่ในธรรมพึงสดับ ดังนี้แล ฯ

สัมมาสมาธิเจตสิก - อัปปนาวิถี กับ จิตในจิต

สัมมาสมาธิเจตสิก คือ ***มรรคสัจจะ*** ที่เป็นพฤติแห่งสภาวะกายในกายเมื่อเข้าถึงสมาธิ พฤตินี้จะเริ่มแต่การถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจดังที่ได้กล่าวมาแต่ต้นนั้นเมื่อความประจวบพร้อมของทั้งสามเกิดขึ้น กายในกายจึงเกิดภาวะใหม่เรียกว่ากายปสฺสทฺธิ พร้อมที่จะพิจารณาขณะจิตอันเกิดขึ้นภายในของกายในกาย

สภาวะแห่งการพิจารณาขณะจิตของกายในกายนั้น ต้องอาศัยนิมิตแนบแน่น ชัดเจนไม่หวั่นไหวพร่ามัว ซึ่งทั้งนี้โยคาวจรได้ผ่านการฝึกฝนสร้างสติ ด้วยการระลึกรู้อารมณ์+นิมิตโดยอุคหโกศล และมนัสิการแล้วอย่างชำนาญ ย่อมนำ " **สติ** " ที่กล่าวนั้นยกขึ้นสู่วิถีจิตอันเรียกว่าอัปนาวิถี จากนั้นจึงใช้พิจารณาพฤติอันเกิดขึ้นจากนิมิตนั้น จะกระทำได้ก็ในอัปนาวิถีเท่านั้น การพิจารณาอารมณ์จากนิมิตในอัปนาวิถีนี้คือการเข้าสู่สภาวะแห่งสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือ **จิตในจิต** นั้นเอง แต่สภาวะนี้จักมีได้ก็ในอัปนาวิถีเท่านั้น

อัปปนาวิถี หรือ ***อัปปนาชวนะ*** **เกิดได้ทาง มโนทวารวิถี**(กายในกาย=นามกาย) **ทางเดียวเท่านั้น จะไม่เกิดทางปัญจทวารวิถี** (กายนอก=รูปกาย) **เลย** ดังนั้นผู้ที่คิดว่าปฏิบัติด้วยหนทางอื่นอันมิใช่อานาปานัสสติปัฏฐานแล้วจะเข้าถึงปัญญาวิมุติหลุดพ้น บรรลุพระนิพพาน เป็นสิ่งที่เป็นไปมิได้โดยแท้ เพราะไม่มีหนทางอื่นใดที่จะเข้าถึงกายในกายได้นอกจากสติปัฏฐาน ๔ อันพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นหลักฐานยืนยันว่า

> ***เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา***
> ***โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญาณสฺส อธิคมาย***
> ***นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ฯ***

" ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กายหนึ่งเดียวนี้จักเป็นหนทางเดียว อันจะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์-โทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ "

:: อัปปนาสมาธิ เกิดได้เฉพาะกายในกายเท่านั้น ::

อัปปนา แปลว่า หมายถึง ***ความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวโดยเฉพาะ*** ผลของอัปนามีพลานุภาพมาก ใช้ในการทำลายกิเลสอาสวะอันมีนิวรณ์เป็นเบื้องต้นโดยเฉพาะ(อัปปนา อีกความหมายหนึ่งนั้นแปลว่า ทำลาย) โยคาวจร ***ผู้จะเข้าสู่อัปนาวิถีได้นั้น จะต้องผ่านขั้นตอนการเข้าถึงกายในกายเสียก่อน*** หากกล่าวตามภาษาอภิธรรมก็ต้องกล่าวว่า อัปปนาวิถีจักไม่เกิดขึ้นในปัญจทวารวิถี คือ ไม่ว่ากายนอกจะมีวิธีการอย่างไร หากเข้าไม่ถึงกายในกาย อัปปนาวิถี ไม่อยู่ในฐานะอันมีได้ด้วยประการทั้งปวง

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงทราบในเหตุนี้ จึงทรงมีพุทธพจน์ให้ภิกษุในธรรมวินัยนี้เข้าถึงกายในกาย เป็นข้อแรกแห่งสติปัฏฐาน ๔ ด้วยอาปานัสสติกัมมัฏฐาน นั้นแล ฯ

แล เมื่อโยคาวจรเข้าถึงกายในกายแล้ว พึงกำหนดกายในกายเข้าสู่ กายปัสสัทธิ และระลึกอารมณ์นิมิตแห่งกสิณนำเข้าสู่อัปนาวิถี พร้อมกำหนดระลึกรู้อารมณ์แห่งอัปปนาอันเกิดขึ้นนั้นไว้ ว่าอยู่ในวาระจิตใด เป็น อุปาทขณะ ฐิติขณะ หรือ ภังคขณะ แม้กายนอก(รูปกาย=กายสังขาร) จะเปลี่ยนอิริยาบถไป กายในกายก็มิได้เปลี่ยนนิมิตนั้นไป เปรียบดังน้ำที่เต็มเปี่ยมในบาตรไม่กระฉอก ด้วยคอยประคองบาตรอยู่นั้นเอง ฯ

ถ้าเคยได้อัปปนาจิตในอารมณ์ใด เมื่อจิตดวงนั้นเกิดขึ้นอีกเวลาใด หรือขณะใด ก็จะต้องมีอารมณ์อย่างนั้นเสมอไปไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์อย่างอื่นเลย

อัปปนาจิต คือจิตที่แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวโดยเฉพาะ ได้แก่ จิต ๓๕ หรืออย่างพิสดาร ๖๗ ดวง คือ มหัคคตจิต ๒๗ โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐

ส่วน ***อัปปนาวิถี*** คือวิถีจิตที่มีอัปปนาจิตอยู่ในวิถีนั้น ได้แก่ จิต ๒๖ อย่างพิสดาร ๕๘ ดวง
คือ มหัคคตกุสลจิต ๙ มหัคคตกิริยาจิต ๙ โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐

อัปปนาชวนะ คือ ชวนจิตที่แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวโดยเฉพาะ ได้แก่ จิต ๒๖ หรือ ๕๘ เท่ากัน และเหมือนกันกับอัปปนาวิถีจิตนั่นเอง เพราะชวนะ เป็นจิตที่อยู่ในวิถี

อัปปนาวิถี หรือ ***อัปปนาชวนะ*** เกิดได้ทาง มโนทวารวิถี ทางเดียวเท่านั้น ไม่เกิดทางปัญจทวารวิถีเลย

อัปปนาวิถี เป็นมโนทวารวิถีก็จริง แต่ไม่จำแนก เป็นวิภูตารมณ์วิถี และ อวิภูตารมณ์วิถี เหมือนอย่างมโนทวารกามวิถี เพราะอัปปนาวิถีมีแต่วิภูตารมณ์วิถี อย่างเดียว ด้วยเหตุว่า ถ้าอารมณ์นั้นไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว อัปปนาชวนะ จะเกิดไม่ได้เลย และต้องอาศัยนิมิตแห่งกสิณเท่านั้นจึงจะเข้าสู่อัปปนาวิถีได้

อัปปนาวิถี จำแนก ได้เป็น ๒ ประเภท(นี่คือที่มาของคำว่าทางเลือกของโยคาวจร ว่าจะไปทาง **โลกิยะ**=ยังคงเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร หรือ **โลกุตตระ**=หลุดพ้นการเวียนว่ายตายเกิด=นิพพาน) ดังนี้

๑. โลกียอัปปนาวิถี

๒. โลกุตตรอัปปนาวิถี

โลกียอัปปนาจิต ได้แก่ มหัคคตจิตทั้ง ๒๗ ดวง

แต่ โลกียอัปปนาวิถี หรือ โลกียอัปปนาชวนะ ได้แก่ มหัคคตชวนจิต ๑๘ ดวง คือ มหัคคตกุสลจิต ๙ มหัคคตกิริยาจิต ๙ เท่านั้น

ส่วนมหัคคตวิบากจิตอีก ๙ ดวงนั้น ไม่นับเป็นโลกียอัปปนาวิถี เพราะเป็นจิต ที่พ้นวิถี (พ้นทวารด้วย) และไม่นับป็นโลกียอัปปนาชวนะ เพราะไม่ได้ทำชวนกิจ

โลกียอัปปนาวิถีนี้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ วิถีจิตที่ได้ฌาน ที่ถึงฌาน ที่ฌานจิต เกิด (ทั้งนี้หมายเฉพาะฌานจิตที่เป็นกุสล และกิริยาเท่านั้น ยกเว้นฌานจิตที่เป็น **วิบาก** เพราะเป็นจิตที่พ้นวิถี=***อธิษฐาน***)

ผู้ที่ได้ปฐมฌาน เป็นครั้งแรก ก็ดี ได้ทุติยฌาน เป็นครั้งแรก ก็ดี ตลอดจนถึงได้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเป็นครั้งแรกก็ดี รวมความหมายว่า ผู้ที่แรกได้ฌาน ชั้นนั้น ๆ วิถีจิตที่ฌานจิตนั้น ๆ เกิดเป็นครั้งแรก เรียกชื่อวิถีจิตนั้นว่า ***อาทิกัมมิกฌานวิถี***

คำว่า**โคตรภู** ในโลกียอัปปนาวิถีนี้ หมายความว่า โอนโคตรหรือตัดจากโคตร กาม ไปเป็นโคตรพรหม นี่คือข้อรับรองสำหรับผู้ปฏิบัติว่า เหตุใดผู้ฝึกอย่างถูกต้องเมื่อละกายสังขาร(รูปกาย)แล้ว จึงไปเกิดเป็นพรหม

อาทิกัมมิกฌานวิถี คือ วิถีจิตที่ฌานจิตนั้น ๆ เกิดเป็นครั้งแรกนี้ ***ฌานจิตจะ เกิดเพียงขณะเดียว*** หรือดวงดียวเท่านั้นเอง ***ต่อเมื่อมีวสีคือมีความชำนาญแล้ว จึงจะเกิดได้หลายขณะ***

โลกุตตรอัปปนาวิถี คือ วิถีจิตที่มีโลกุตตรจิตในวิถีนั้น โลกุตตรจิตเป็นจิตที่ แนบแน่นแน่วแน่ในพระนิพพาน เป็นอารมณ์แต่อย่างเดียวเท่านั้นเอง จะมีอารมณ์ เป็นอย่างอื่นไม่ได้
โลกุตตรอัปปนาวิถี ได้แก่ **โลกุตตรจิต** คือ มัคคจิต๔ ผลจิต๔ หรืออย่าง พิสดารก็ มัคคจิต ๒๐ ผลจิต ๒๐

:: อัปนาวิถีทำให้เกิดอิทธิ - อิทธิคืออะไร ? ::

ความหมายของคำว่า " ***อิทธิ*** " คือ

- ความสำเร็จในการดำรงอยู่ในการตั้ง (ตั้งลม) ณ ตำแหน่งนิยมนั้นๆ ได้สำเร็จ
- การทรงไว้ (ดำรงอยู่) ณ ตำแหน่งที่ตั้งแห่งอารมณ์อันมี ปิติ + นิมิต + ระงับอัสสา + ระงับปัสสา (ระงับกายสังขาร = กายสังขารคือลมหายใจ เข้า-ออก) โดยถึงพร้อมด้วย กาย + วาจา + ใจ เรียกว่า " ***อิทธิ*** "

:: ปธานสังขาร-สมาธิปธานสังขาร-กายปัสสัทธิ-อิทธิบาท ::

คำว่า " อิทธิ " ได้อธิบายไปแล้ว แต่ส่วนใหญ่เรามักจะรู้จักในรูปแบบของคำว่า " ***อิทธิบาท*** " ซึ่งมาจากคำว่า " **อิทธิ + บาท = อิทธิบาท** " นั่นเอง

ความหมายของคำว่า " **บาท** " คือ " ***ดำเนินไปสู่*** " แปลรวมความ " ***อิทธิบาท*** " คือ การดำเนินไปสู่ความสำเร็จในการตั้งมั่น (ระงับลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ) โดยมีสติคุมนิมิตนั้น

เมื่อ กายนอก(รูปกาย) + วาจา(ตัวเชื่อม) + ใจ สัมปยุตเป็นหนึ่งเดียวกันแล้วตั้งไว้ ณ นิยม โดยมี ปิติ + นิมิต ควบคุมโดยสติได้มั่น ตามดั่งเจตนาแล้วไซร้ อาการลักษณะดังนี้ จึงเรียกว่า " ***อิทธิบาท*** " = สำเร็จในการตั้งมั่น (ตั้งลม) ดั่งใจปรารถนา

องค์แห่งอิทธิ คือ สิ่งอันโยคาวรตั้งเจตนา(อธิษฐาน) จะสำเร็จได้ ต้องประกอบด้วย

ปธานสังขาร คือ ความเพียรของกายในกาย อันถูกตั้งไว้ด้วยสติ+นิมิต มีความก้าวหน้าไม่ย่อหย่อน ไม่ทอดทิ้งนิมิต และ ปิติ พร้อมด้วยอัสสาสะ ปัสสาสะ อาการดั่งนี้มี " **ฉันทะ**" เป็นเครื่องรักษา

ฉันทะ จะดำรงอยู่ได้ต้องมี***วิริยะ***(วิรินทรีย์) อันได้มาซึ่งวิริยะพละ สัมมาวายามะ วิริยะสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยฉันทะ ดั่งนี้เรียกว่า " ***ปธานสังขาร*** " เมื่อรวมด้วยกับฉันทะ เรียกว่า "***สมาธิปธานสังขาร***" คือสมาธิอันถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจ ซึ่งเราได้ฝึกผ่านกันมาแล้วเรียกว่า " ***กายปัสสัทธิ*** "

วิริยะคือ ความเพียรของใจ(กายในกาย) ไม่ทอดทิ้งฉันทะ คือ กิจที่ฉันทะตั้งไว้แต่เบื้องต้น (เจตนาเดิม = ความปรารถนาของกายใน)

จิตตะ คือ การควบคุมการเคลื่อนไหวของ กายนอก + กายใน ได้แก่ ***มนสฺส*** (ใจ=กายในกาย) คือ การกำหนดสติอันมีนิมิตตั้งไว้ ณ นิยมอันประสงค์ ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ คือ

หทัยยะ คือ การติดตามนิมิต นำสติสู่นิยม(ที่ตั้ง) ของใจ(กายในกาย)

ปัณฑะระ คือ เจตนา(ที่อธิษฐาน)อันเป็นกุศล

มายะตะนะ คือ นำนิมิตไปตั้งไว้ ณ นิยมแห่งกายมนัสสะ(กายในกาย)

มนินทรี คือ ประคองสติ+นิมิต ไว้ที่ใจให้มั่น ให้กายในกายทำหน้าที่

มโนวิญญาณคือ สัมผัสรับรู้ของกายในกาย(คือ เวทนาในเวทนา) ให้ได้

วิมังสา คือ ความรู้ที่เกิดผุดขึ้นภายหลังปริกมุม ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฏฐิ

นี้คือการ " ***เจริญอิทธิบาท*** " เพื่อก้าวต่อไปในเส้นทางพระอริยะ(อริยมรรค) ***"เจริญ"*** หมายความว่า***"ปฏิบัติให้มาก, ทำให้มาก"*** นี้เรียกว่า" ***การเจริญอิทธิบาทซึ่งประกอบด้วยความเพียรและฉันทสมาธิ*** "

อิทธิบาท นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ? **อิทธิบาท** คือ **พฤติ(อาการ)อันเกิดขึ้นกับโยคาวจรขณะปฏิบัติ** เช่น ว่า บางครั้งเธอไม่มั่นใจถอยกลับ บางครั้งเธอทรงลม เธอทำให้เกิดวิริยะ เธอทำให้อิทธิบาทนี้ซึ่งประกอบด้วยวิริยสมาธิและความเพียรอยู่เต็มบริบูรณ์ ในหนทางแห่งความสำเร็จคืออิทธิบาทนี้ โยคาวจรขณะปฏิบัติ พฤติย่อมเกิดบางครั้งก็หย่อนยาน บางครั้งกระวนกระวายใจ เมื่อใจหย่อนยาน เธอก็สร้างสภาวะใจให้กระตือรือร้นขึ้นกับกายในกาย เมื่อเกิดท้อถอย เธอก็บังคับให้กายในกายทำสมาธิให้มากขึ้น ความสงบจึงเกิดขึ้นกับกายในกาย ดังนั้น กายในกาย(มโน)แห่งเธอจึงได้ถึงซึ่งอิทธิบาท อันประกอบด้วยสมาธิเป็น ***กายปัสสัทธิ*** และความเพียร

ก็หากว่าโยคาวจรได้อบรมมาดีมีจิตเป็นมหากุศลแต่ต้นนั้นแล้ว เธอก็จะเข้าใจคุณและโทษแห่งอกุศลกรรมอันเป็นบาปทั้งปวง เธอย่อมเตือนกายในกาย(นามกาย-ใจ)ว่า " **บัดนี้เป็นเวลาควรเจริญ** " หรือ " **บัดนี้มิใช่เวลาควรเจริญ** " ดังนั้น เธอจึงทำอิทธิบาทซึ่งประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและความเพียร โยคาวจรนั้นย่อมเจริญอิทธิบาททั้ง ๔ ด้วยประการอย่างนี้ กายในกาย(นามกาย-ใจ)ของเธอย่อมคล่องแคล่ว แสดงพฤติเป็นสนธิสอดประสานเป็นหนึ่งเดียวกับกายนอก(รูปกาย) กายนอกของเธอก็เป็นหนึ่งเดียวกับกายใน(ใจ) ประดุจดั่งสายน้ำย่อมแยกมิออกว่าเป็นส่วนใด

ดังนั้น โยคาวจรนั้น บางครั้งจึงควบคุมกายนอก(รูปกาย) ด้วยกายในกาย(ใจ)ของตน บางครั้งก็ควบคุมกายในกาย(นามกาย) ด้วยกายนอก(รูปกาย)ของตน เมื่อการควบคุมขึ้นอยู่กับกายนอก((รูปกาย) กายในกาย(นามกาย-ใจ)ก็เปลี่ยนแปลง เมื่อการควบคุมขึ้นอยู่กับกายในกาย(นามกาย) กายนอก(รูปกาย)ก็เปลี่ยนแปลง เมื่อการควบคุมขึ้นอยู่กับกายนอก(รูปกาย) กายในกาย(นามกาย)ก็ตั้งมั่น เมื่อการควบคุมขึ้นอยู่กับกายในกาย(นามกาย) กายนอก(รูปกาย)ก็ตั้งมั่น

การรับรู้อารมณ์แห่งสุข(สุขสัญญา) และอารมณ์แห่งความเบา(ลหุสัญญา) ก็เกาะติดอยู่กับกายนอก(รูปกาย) โยคาวจรผู้เจริญอิทธิบาทแล้ว เธอย่อมบรรลุถึงขีดสุดยอดแห่งความเบา สามารถทำให้กายนอก(รูปกาย)ของตนให้อ่อน-เบาอย่างยิ่ง คือ กายลหุตา และ เธอย่อมบรรลุถึงขีดอันสูงสุดแห่งการอธิษฐาน (ได้ดั่งใจนึก) อุปมาเหมือนก้อนเหล็กที่ถูกเผาจนแดง สามารถตีตกแต่งให้เป็นรูปทรงใด ๆ ก็ย่อมเป็นไปตามปรารถนาแห่งเจตนาของผู้ตีเหล็กนั้นอย่างง่ายดาย

ฉะนั้น เมื่อโยคาวจรได้ทำให้กายนอก(รูปกาย)เบา ***"กายลหุตา"*** โดยอาศัยการเจริญด้วยประการดังนี้ เธออาศัยกายลหุตา(ความเบาแห่งกายนอก(รูปกาย) นี้จึงเข้าถึงจตุถฌาน และเป็นผู้มีสติและสงบ จากนั้นเธอจึงออกจากจตุถฌาน เลื่อนขึ้นสู่อากาศธาตุ อธิษฐาน ขณะฐิติ(ทรงลม)เข้าสู่จตุถฌานด้วยวิธีเช่นนี้ กายนอก(รูปกาย)ของเธอก็สามารถลอยขึ้นไปในอากาศ เมื่อเธออธิษฐานโดยอาศัยฌาน เธอก็สามารถเหาะขึ้นไปในอากาศได้ เปรียบเสมือนปุยนุ่นที่ลมพัดลอยไปฉันนั้น

แต่โยคาวจรผู้เจริญได้เมื่อแรก ไม่ควรลอยไปเร็วนัก เพราะในขณะที่เธอกำลังลอยอยู่นั้นเธออาจเกิดสะดุ้งกลัวด้วยไม่คุ้นเคยต่อพฤตินี้มาก่อน ถ้าเธอเกิดความกลัวสะดุ้งผวาความเสื่อมของเธอย่อมเกิดขึ้น ดังนั้นโยคาวจรผู้เจริญได้เมื่อแรกไม่ควรลอยไปเร็วนัก เธอควรไปตามสาดับ เริ่มครั้งแรกไม่ควรสูงเกิน ๑ ศอก จากนั้นจึงค่อย ๆ ลอยสูงขึ้นตามสาดับ โดยใช้ระยะช่วงเหยียดแขนสุด(เท่าทิ้งขนนก) เป็นเกณฑ์ ดังนั้น โยคาวจรผู้เจริญอิทธิบาทควรเข้าถึงจุดที่ตนเองอธิษฐานปรารถนาตามสาดับ

คำถาม :: เป็นไปได้ไหมว่า โยคาวจรผู้นั้นจะตกลงมาจากท้องฟ้าเมื่อเธอสะดุ้งกลัวจนเสียสมาธิไป ?

ตอบ :: เป็นไปไม่ได้เพราะว่า การลอย(เหาะ) เริ่มจากพฤติสภาวะที่โยคาวจรเธอนั่ง ถ้าเธอไปไม่ว่าไกลสักเท่าใดก็แล้วแต่ เมื่อเธอสะดุ้งกลัวความเสื่อมถอยก็จะดึงเธอกลับมาถึง ณ ที่เธอนั่งเจริญอยู่ครั้งแรกพอดีกับระยะสะดุ้งนั้น(อาการคล้ายกับสะดุ้งตื่นจากฝัน เมื่อตื่นก็จะรู้ตัวว่านอนอยู่ที่เดิม แต่ต่างกันตรงที่ว่าการลอยนี้รับรู้ด้วยสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ได้เป็นความฝัน)

(อิทธิบาท – อิทธิวิธี ปรากฏตามพระไตรปิฎกบาลี สำ.มหา๑๙/๘๓๔/๒๔๗-๒๔๘)

:: *อธิษฐาน* คือการกำหนดเป้าหมาย สำคัญที่สุดใช้จนถึงนิพพาน โยคาวจรจึงจำเป็นต้องฝึกอธิษฐาน :

:: การสื่อความหมาย และ ตีความผิดเรื่อง นิมิต – อนุพยัญชนะ ::

สิ่งที่เราได้ฟังกันชินหูในสำนักปฏิบัติส่วนใหญ่ ก็จะมีข้อห้ามคล้ายกันไปหมด คือให้ผู้ปฏิบัติ ***"ทิ้งนิมิต"*** ทั้งนี้ก็เพราะว่า เกิดจากการจดจำตำราและตีความเข้าใจเอาเอง ในพุทธพจน์ที่ว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย เธอจงทิ้งนิมิต และอนุพยัญชะ เสีย .."*** เนื้อความแห่งพุทธพจน์ข้อนี้ท่านมุ่งเน้นไม่ให้ยึดติดในภาพ(นิมิต) และรายละเอียด(อนุพยัญชนะ)ที่เห็นด้วยตาเนื้อ ยกตัวอย่างเช่น เรา**เห็น**ใครสักคนพูดเสียงหล่อ บุคคลิคดี **ฟัง**แล้ว**ดู**แล้ว น่านับถือ(นี้เป็นนิมิต) ก็เกิดศรัทธา พอสนิทนานเข้าก็เริ่ม**รู้**ลึกลงไปในรายละเอียด ว่านิสัยอันจริงแท้ว่ามีนิสัยไม่ดี(นี้เป็นอนุพยัญชนะ) ก็เสื่อมศรัทธา ความหมายของพุทธพจน์จึงเป็นดั่งนี้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าให้ทิ้งนิมิตอันเกิดในสมาธิเช่นนิมิตแห่งกสิณเป็นต้น แม้ในอัปปนาวิถี และอภิญญาวิถี ซึ่งเข้าถึงโคตรภูญาณ เฉียดนิพพานก็ต้องใช้นิมิตเป็นเครื่องนำทาง ตราบเท่าถึงนิพพานเมื่อไร จึงทิ้งนิมิตได้ ข้อสำคัญคือพุทธพจน์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีวันขัดแย้งกันไม่ว่าในอักขระพยัญชนะใดทั้งสิ้น นี้คือความจริงแท้ ฯ

:: นิมิตแห่งกสิณ สำหรับทำอัปปมัญญา ::

อิมินา โข อต คหปติ ปริยาเยน ความว่า ด้วยเหตุนี้.

นิมิตแห่งฌานที่เป็นกสิณ ซึ่งท่านกล่าวว่า ***เป็นมหัคคตะย่อมควร คือ ย่อมเกิดการแผ่ขยายออกไป และย่อมก้าวล่วงได้ ฌานที่เป็นบาทแห่งอภิญญา ย่อมเป็นบาทแห่งนิโรธด้วย เป็นบาทแห่งวัฏฏะด้วย ทั้งก้าวลงสู่ภพได้ด้วย. ธรรมเหล่านี้ มีอรรถต่างกันอย่างนี้ และมีพยัญชนะต่างกันอย่างนี้ คือ เป็นอัปปมาณา และ เป็นมหัคคตะ.***

(ที่ยกมานี้เพื่อเป็นข้อยืนยันที่ชัดเจนว่า การปฏิบัติพรหมวิหารเป็นเรื่องของกสิณอย่างแท้จริง และจะรู้ได้สำหรับผู้ปฏิบัติเท่านั้น เพราะในส่วนของพรหมวิหาร จะไม่มีการอธิบายว่าจะบำเพ็ญพรหมวิหารอย่างไร โดยเฉพาะจะต้องใช้ไปถึงส่วนของอัปปมัญญาในปฏิสัมโพชฌงค์ เพื่อใช้รักษาคนป่วย ดังที่กล่าวไว้ในบทแรกนั้น)

(พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่ม ๓ ภาค ๒ - หน้าที่ ๑๒๐)

:: การใช้กสิณนิมิต ในการทำอัปปมัญญา ::

ก็บัดนี้ เมื่อจะแสดงเหตุแห่งการออกจากมหัคคตาสมาบัติแล้วเข้าสู่ภพ ท่านจึงกล่าวคำมีอาทิว่า **จตสฺโส โข อิมา** ดังนี้. บทว่า **ปริตฺตาภา** ความว่า ก็ความผูกใจของภิกษุผู้น้อมใจแผ่ไปแล้วรู้อยู่ ยังมีอยู่ แต่ภิกษุผู้ยัง ต้องเจริญฌานอันเป็นเหตุแห่งการบังเกิดในหมู่เทพชั้นปริตตาภาทั้งหลาย ท่านจึงกล่าวไว้อย่างนี้ . ในบททั้งปวงก็มีนัยนี้ เทพชั้นปริตตา มีแสงสว่างริบหรี่ก็มี แสงสว่างจ้าก็มี. เทพชั้นอัปปมาณาภา แสงสว่างริบหรี่ก็มี มีแสงสว่างจ้าก็มี.

ถามว่า ข้อนี้ เป็นอย่างไร. ตอบว่า ภิกษุทำบริกรรมในกสิณ มีประมาณเท่ากระด้งหรือมีประมาณเท่าขัน ทำสมาบัติให้เกิดแล้วมีความชำนาญอันสะสมไว้แล้ว โดยอาการทั้ง๕ เพราะธรรมที่เป็นข้าศึกยังไม่บริสุทธิ์ ดีกัน. เธอใช้สอยสมาบัติที่ยังไม่ชำนาญนั่นแหละแล้วตั้งอยู่ในฌานที่ยังไม่คล่องแคล่ว ทำกาละแล้วย่อมเกิดในหมู่เทพชั้นปริตตาภาทั้งหลาย ทั้งวรรณะของเธอก็น้อยและเศร้าหมอง. ส่วนภิกษุผู้มีความชำนาญ อันสั่งสมไว้แล้วโดยอาการทั้ง ๕ ใช้สอยสมาบัติอันบริสุทธิ์ดี ดังอยู่ในฌานที่คล่องแคล่ว ทำกาละแล้วย่อมบังเกิดในเทพชั้นปริตตาภา เพราะธรรมที่เป็นข้าศึกบริสุทธิ์ดี ทั้งวรรณะของเธอมีนิดหน่อยและบริสุทธิ์.ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ทวดาชั้นปริตตาภาจึงจัดว่ามีทั้งแสงริบหรี่ มีทั้งแสงสว่างเจิดจ้า.

ก็ข้อที่ภิกษุทำบริกรรมในกสิณอันไพบูลย์แล้วยังสมาบัติให้เกิด มีความคล่องแคล่วอันสั่งสมแล้วด้วยอาการทั้ง ๕ ดังนี้ ทั้งหมดพึงทราบเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วในก่อน. ด้วยประการดังกล่าวมานี้ เทวดาชั้นอัปปมาณาภา จึงจัดว่ามีทั้งแสงริบหรี่ มีทั้งแสงสว่างเจิดจ้า.

(พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เล่ม ๓ ภาค ๒ - หน้าที่ ๑๒๑)

:: ว่าด้วยการฝึกอัปปมัญญา ::

จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย ฯ อิธ ภิกฺขุ วิหรติ เมตตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผลิตฺวา วิหรติ ตถา ตติยํ ตถา จตุตฺถํ อิติ ถทธฺวมฺโย ติริยํ สพฺพธิ สพฺพา วนุตนฺติ ฯ

อัปปมัญญา มีความหมายว่า *เพิ่มแสง - แผ่ไป* วิธีการแผ่ดวงกสิณด้วยวิธี ๔ ประการ ซึ่งหากโยคาวจรยังไม่ชำนาญในการย่อ ขยายดวงกสิณย่อมมิอาจทำอัปปมัญญากัมมัฏฐาน เพราะโยคาวจรผู้ได้กสิณแล้วจะต้องนำดวงกสิณที่ย่อ-ขยายได้นั้น นำไปฝึก เพิ่มแสง-แผ่ไป เพื่อใช้ในการแผ่เมตตาแก่สัตว์โลกจึงเรียกว่า ***"แผ่เมตตา"*** และการฝึกพรหมวิหารธรรมในข้อแรกนั้น คือการฝึกแผ่เมตตา ที่ต้องแผ่ด้วยดวงแสงแห่งอัปปมัญญาเท่านั้น ซึ่งการฝึกเมตตาพรหมวิหารนี้ผู้โยคาวจรผู้จะฝึกฝนเบื้องแรกจะต้องรู้คุณค่าของชีวิตของตนเองเสียก่อนว่ามีค่าอย่างไร แล้วจึงจะรู้จักคุณค่าชีวิตของผู้อื่นหรือสรรพสัตว์ร่วมโลกน้อยใหญ่ การฝึกจึงใช้การทำสมาธิใต้น้ำ ซึ่งทำให้เกิดมรณะอารมณ์(อารมณ์เฉียดตาย) ได้มากกว่าแบบอื่น

การฝึกเมตตา-อัปปมัญญา จึงเป็นการฝึกมรณานุสติในเวลาเดียวกัน เนื่องจากต้องใช้อารมณ์แห่งมรณานุสตินี้เป็นตัวสติวางลงไปบนดวงกสิณ อันเป็นบาทแห่งดวงอัปปมัญญาต่อไปนั้นเอง

ฉะนั้น ภายหลังจากที่โยคาวจร ผู้ปฏิบัติกสิณกัมมัฏฐานจนได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว สามารถประคองสติระลึกรู้อารมณ์แห่งปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ได้ทุกอิริยาบถซึ่งตนได้ฝึกบนบกจนเกิดวสี จึงนำเอาปฏิภาคนิมิตนั้นลงสู่ใต้น้ำ โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. เมื่อก่อนจะทำสมาธิใต้น้ำนั้น ให้ทำกายวาจาใจให้พร้อม เปล่งคำถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา ว่า

อิมาหํ ภนฺเต ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจชามิ พุทธสฺส ชีวิตํ ยาวนิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ นตฺถิเม สรณญฺญํ พุทโธเม สรณํ วรํ ฯ

๒. ต่อท้ายด้วยคำว่า " ***ที่พึ่งอื่นข้าพเจ้าไม่มี ข้าพเจ้าขอถวายลมหายใจสุดท้ายนี้เป็นพุทธบูชา*** " แล้วลงใต้น้ำ

๓. เมื่ออยู่ใต้น้ำแรกนั้นจะเกิดความหวาดกลัว(เพราะสถานที่เป็นแม่น้ำที่ไหลเชี่ยว เช่น แม่น้ำสาละวิน) พุทธานุสติจึงมีผลจริงตรงนี้ ให้ลืมตาและตั้งลมอยู่ในฐิติขณะมีสติคือดวงกสิณที่ได้บนบกนั้นเป็นอารมณ์ มิฉะนั้นจะเกิดเป็นจุดแสงกระจายมากมายไปหมดรวมไม่ได้(เกิดขึ้นเพราะผู้ฝึกยังย่อ-ขยายดวงกสิณบนบกไม่ได้)

๔. เมื่อสุดลมสุดท้ายในฐิติขณะ(ใจจะขาด ใจจะประหวัดไปว่าหากอยู่ใต้น้ำต่ออีกนิดตายแน่) อารมณ์ตรงนี้สำคัญมาก อย่าเอาแต่กลัว ให้จดจำอารมณ์นี้ไว้ จำไม่ได้ทำใหม่จนจำได้ เพราะอารมณ์สุดท้ายเฉียดตาย จะมีความกลัวตาย รักชีวิต ซึ่งก็เหมือนกับสรรพสัตว์ร่วมโลกทั้งหลายย่อมรักชีวิตเช่นเราในขณะนี้เหมือนกัน และความเข้าใจในคำว่า " ***คุณค่าของชีวิต*** " จะกระจ่างอย่างลึกซึ้งไม่ต้องให้ใครมาสอน อารมณ์นี้ต้องจำให้ได้

๕. เมื่อจำอารมณ์ " ***คุณค่าของชีวิต*** " ได้แล้ว การลงใต้น้ำครั้งต่อไปก็ให้ใช้อารมณ์นี้วางลงไปบนนิมิตกสิณ สีของดวงกสิณนั้นจะเปลี่ยนไป เป็นขาวนวล เนียน กว่าดวงกสิณเดิม ซึ่งแม้จะขาวแต่มีขอบ แต่ดวงที่ได้ใหม่นี้จะไม่มีขอบ คือ สุดวงแสงจะเป็นลักษณะเลือนหรือจางไป ไม่เป็นวงคมชัดแบบดวงกสิณที่เคยได้มาก่อนนี้เรียกว่า " ***ดวงอัปปมัญญา*** " หรือ " ***ดวงเมตตา*** " ที่จะต้องนำมาฝึก ***"แผ่ - ขยาย"*** บนบกต่อไป

** ในขั้นต้นนี้สิ่งที่เกิดขึ้นคือ หากอยู่ในที่มืดสนิทเรายกมือขึ้นมาจะเห็นเป็นกระดูกแขนแทนจะเป็นเนื้อ ร่างกายจะเป็นโครงกระดูก เห็นตับไตไส้พุง อย่าตกใจ ตรงนี้แหละที่นำไปใช้รักษาโรคเรียกว่า ***"อัปปมัญญาโพชฌงค์"*** **

การทำสมาธิใต้น้ำ เป็นวัตรปฏิบัติปกติของพระ

ไทยยุคโบราณจนถึงสมัยกรุงธนบุรี ดังปรากฏเ

:: อัปปมัญญา และ บุคคลที่ห้ามแผ่เมตตาให้ ::

จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย ฯ อิธ ภิกฺขุ วิหรติ เมตตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ผลิตฺวา วิหรติ ตถา ตติยํ ตถา จตุตฺถํ อิติ ถหธชมฺโช ติริยํ สพฺพธิ สพฺพา วนุตนฺติ ฯ

ก็ แลเมื่อโยคาวจรได้เข้าสู่อัปนาวิถี มีนิมิตแห่งกสิณนิ่งสนิทแล้ว พึงระลึกถึงดวงแห่งอัปปมัญญาอันได้มาแต่ใต้ท้องน้ำนั้น วางซ้อนลงไป ก็แลให้ตั้งอยู่ในฐิติขณะแล้วอธิษฐานแผ่ไปด้วยพฤติ ดังนี้

***** บุคคลที่ห้ามแผ่เมตตาให้ <u>ก่อน</u> ไม่ได้*** มี ๔ จำพวก คือ

๑. ***อปิยบุคคล*** คือ ผู้ที่เราไม่รักใคร่ อารมณ์เมตตาจะไม่เกิด

๒. ***อติปิยบุคคล*** คือ ผู้ที่เรารักใคร่มาก อารมณ์แห่งเมตตาจะไม่เกิด จะเกิดความวิตกกังวล โสกะ

๓. ***มัชฌัตตบุคคล*** คือ ผู้ที่เราไม่รักไม่ชัง เมตตาจะไม่เกิด เพราะสิ่งชวนให้เกิดความเคารพรักใคร่ไม่มี

๔. ***เวรีบุคคล*** ผู้ที่เป็นศัตรูกับเรา เมตตาจะไม่เกิด แต่กลับจะระลึกความโกรธเกลียด โทษะ อาฆาต

** ***<u>บุคคลที่ห้ามเด็ดขาด แผ่เมตตาให้ไม่ได้</u>*** มี ๒ จำพวก คือ

๑. **บุคคลที่ตายไปแล้ว** เพราะถ้าแผ่เมตตาให้ก็ไม่ถึง ต้องอุทิศ(ยกให้)ส่วนกุศลให้เท่านั้น

๒. **เพศตรงข้ามโดยเจาะจง** แผ่เมตตาให้ไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดอารมณ์แห่ง ฉันทะ ราคะ

- **ราคะ** กับ **เมตตา** ต่างกันตรงที่ ***ราคะ*** นั้นยึดเอาความสวยงามแห่งร่างกาย(รูปกาย)เป็นอารมณ์ ส่วน **เมตตา** นั้น เพ่งเน้นเล็งถึงความงดงามแห่งกายในกาย(นามกาย) ของผู้อื่นเป็นฐานที่เกิด

โยคาวจรผู้ประสงค์จะแผ่อัปปมัญญา ย่อมแผ่ไปในทิศที่ ๑(บูรพา) ทิศที่ ๒(ปัจฉิม) ทิศที่ ๓(อุดร) ทิศที่ ๔ (ทักษิณ) การแผ่ไปย่อมกระทำด้วยพฤติ+อารมณ์แห่งดวงอัปปมัญญา โดยใจ อันมีใจอันไพบูลย์ มีใจเป็นใหญ่ มีใจอันหาประมาณมิได้ เป็นใจอันไม่มีเวรพยาบาท เสมือนกันหมด คือ อยากช่วยให้พ้นทุกข์(กรุณา) ยินดีที่เห็นสัตว์พ้นทุกข์(มุทิตา) ไม่เกาะหรือสืบต่ออารมณ์เมื่อสัตว์นั้น ๆ ไม่พ้นทุกข์(อุเบกขา)

::: พฤติแห่งการฝึกแผ่ควงอัปปมัญญา :::

เมื่อแผ่ไปในทิศทั้ง ๔ ดังกล่าวจนซานาญแล้ว จึ่งขยายควงแห่งอัปปมัญญาให้แผ่กว้างออกไปอีก ๓ นัย ดังนี้

โอทิโสผรณา คือ การฝึกแผ่ควงอัปปมัญญาไป **<u>โดยจำกัดบุคคล ๗ จำพวก</u>** (โดยเฉพาะเจาะจง) คือ

สพฺพาอิตถีโย เพศหญิงทั้งหลาย ๑
สพฺเพปุริส เพศชายทั้งหลาย ๑
} โดย **ลิงฺค** (เพศ)

สพฺเพอริยา พระอริยทั้งหลาย ๑
สพฺเพอนริยา ผู้ไม่ใช่อริยทั้งหลาย ๑
} โดย **ปุคฺคล** (ฐานะ)

สพฺเพเทวา เทวดาทั้งหลาย ๑
สพฺเพมนุสฺสา มนุษย์ทั้งหลาย ๑
สพฺเพวินิปาติกา สัตว์นรกในอบายทั้งหลาย ๑
} โดย **ปฏิสนธิ**(การเกิด)

อโนทิโสผรณา คือ การฝึกแผ่ควงอัปปมัญญา กระจายกว้างออกไปโดยไม่มีขีดจำกัดให้แก่บุคคล ๕ จำพวก

สพฺเพสตฺตา (สัตว์ทั่วไปทั้งหลาย) ๑
สพฺเปาณา (สัตว์ที่มีชีวิต ทั้งหลาย)๑
สพฺเพภูตา(สัตว์ที่มีปรากฏทั้งหลาย) ๑
สพฺเพปุคฺคลา(สัตว์ที่เป็นบุคคลทั้งหลาย) ๑
สพฺเพอตฺตภาวปริยาปนฺนา(สัตว์ที่ครองอัตตภาพทั้งหลาย) ๑

ทิสาผรณา คือ การฝึกแผ่ควงอัปปมัญญา ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั่วทั้ง ๑๐ ทิศ โดยไม่คำนึงถึงฐานะ สัตว์ บุคคล เป็นที่ตั้ง ว่าจะเป็นบุคคลสัตว์ชนิดและประเภทใด พึงแผ่ควงอัปปมัญญาออกไปโดยนัยพฤติ ดั่งนี้

ทิศเบื้องบน คือ สัตว์ทั้งหลายที่มีจิตก็ดี ไม่มีจิตก็ดี อันมีชีวิตอยู่ในเบื้องบนจนถึงอกนิฏฐพรหม ๑
ทิศเบื้องต่ำ คือ สัตว์ทั้งหลายอันมีอยู่แต่ใต้เบื้องเท้า ลงไปจนถึงอเวจีมหานรก ๑
ทิศเบื้องขวาง คือ ทิศทั้ง ๘
รวมทั้งสิ้นเป็น ๑๐ ทิศ (ในยุคโบราณเรียกว่าการแผ่อัปปมัญญา ๑๐ ทิศ)

:::: ว่าด้วยการอธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ :::

คำว่า **"น อกสิรลาภี"** ได้แก่ เป็นผู้ได้ไม่บริบูรณ์ อธิบายว่าเข้าสมาบัติแล้วไม่อาจเพื่อจะแผ่ไปตลอดกาลนานได้ คือให้เป็นไปได้เพียงหนึ่งวาระจิต หรือสองวาระจิตแล้วก็ออกโดยเร็วพลันนั่นเทียว. บทว่า **"ยตฺถิจฺฉก"** ได้แก่ความปรารถนาเพื่อจะเข้าสมาบัติในโอกาสใด. บทว่า **"ยทิจฺฉก"** ความว่า ย่อมปรารถนาเพื่อจะนั่งเข้าสมาบัติใด ๆ คือ ฌานมีกสิณเป็นอารมณ์ หรือ ฌานมีอานาปานสติเป็นอารมณ์

บทว่า **"ยาวติจฺฉก"** ความว่า ***ย่อมปรารถนากาลมีประมาณเท่าใด โดยการกำหนดเวลายาวนาน.***

ข้อนี้ มีคำอธิบายไว้ว่า ดังนี้

โยคาวจร ย่อมปรารถนาจะเข้าบ้าง ออกบ้างซึ่งสมาบัติใด ๆ ในที่ใด ๆ ตลอดกาลนานมีประมาณเท่าใด ย่อมไม่อาจเพื่อจะเข้าบ้าง ออกบ้างซึ่งสมาบัตินั้น ๆ ในที่นั้น ๆ ตลอดกาลนานมีประมาณเท่านั้น คือ แลดูพระจันทร์ หรือพระอาทิตย์แล้วกำหนดว่า ***"เมื่อพระจันทร์ หรือพระอาทิตย์นี้ไปสู่ที่มีประมาณเท่านี้แล้ว ข้าพเจ้าจะออกจากสมาบัติ"*** แล้วก็เข้าฌาน ย่อมไม่อาจเพื่อจะออกตามที่กำหนดไว้ ย่อมออกในระหว่างเทียว ***เพราะตนเป็นผู้ไม่ชำนาญในสมาบัติ.***

บทว่า **"ปมาทมาคมฺม"** ได้แก่อาศัยความประมาท. คำว่า **"อยวุจฺจติ"** ได้แก่บุคคล ๓ จำพวก คือ ปุถุชนผู้ได้สมาบัติ ๘ พระโสดาบัน พระสกทาคามี บุคคลเหล่านี้ท่านเรียกว่า **"กุปฺปธมฺโม"** แปลว่า ผู้มีธรรมอันกำเริบ. ก็คำว่า **"กุปฺปธมฺโม"** นี้เป็นชื่อของบุคคล ๓ จำพวกนั้น. ก็ธรรมทั้งหลายอันเป็นข้าศึกต่อสมาธิของท่านเหล่านั้น ท่านข่มไว้ไม่ดี ชำระล้างไว้ไม่ดี เพราะฉะนั้นสมาบัติของท่านเหล่านั้นจึงพินาศไปเสื่อมไป.

อนึ่ง สมาบัตินั้น พินาศไปเสื่อมไป เพราะศีลขาด หรือ เพราะการไม่ก้าวล่วงอาบัติเท่านั้นก็หาไม่. ก็นาคริกโปกขธรรมนี้ ย่อมพินาศไปเพราะกรณียกิจ หรือเพราะเหตุสักว่าการแตกแห่งวัตรมีประมาณเล็กน้อย.

ในข้อนั้น มีเรื่องดังต่อไปนี้ เป็นอุทาหรณ์.

พระเถระรูปหนึ่งใช้สมาบัติ คือ ใช้สถานที่แห่งหนึ่งเป็นที่สมาบัติ เมื่อท่านไปสู่บ้านเพื่อบิณฑบาต พวกเด็กเล่นอยู่ที่บริเวณแล้วก็พากันหลีกไป พระเถระมาแล้วคิดว่า "พวกเด็กคงกวาดบริเวณ" ท่านจึงไม่กวาดเข้าไปสู่วิหารด้วยคิดว่า "เราจักเข้าสมาบัติ" ท่านไม่อาจเพื่อจะเข้าได้ จึงรำพึงถึงศีล "อะไรหนอเป็นเครื่องกั้น" เมื่อพิจารณาทบทวนแล้ว ก็ไม่เห็นการก้าวล่วง แม้มีประมาณเล็กน้อย จึงใคร่ครวญใหม่ ว่า **" วัตถุเภทการแตกแห่งวัตรของเรามีอยู่หรือ หรือว่าไม่ได้กวาดบริเวณ จึงกวาดแล้ว จากนั้นก็เข้าไปนั่งสมาธิ จึงเข้าสมาบัติได้สำเร็จ "**

:: อกุปปธรรมบุคคล บุคคลผู้มีธรรมอันไม่กำเริบ เป็นไฉน ? ::

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ได้สมาบัติอันสหรคตด้วยรูปฌาน หรือ สหรคตด้วยอรูปฌาน บุคคลนั้นเป็นผู้ได้ตามต้องการ เป็นผู้ได้ไม่ยากเป็นผู้ได้โดยไม่ลำบาก สามารถจะเข้าหรือออกสมาบัติใด ในที่ใด กำหนดเวลาเท่าใดได้ตามปรารถนา...บุคคลนี้เรียกว่า **ผู้มีธรรมอันไม่กำเริบ** พระอริยบุคคลแม้ทั้งหมดชื่อว่าผู้มีธรรมอันไม่กำเริบในวิโมกข์ส่วนที่เป็นอริยะ.

(พระอภิธรรมปิฎก ธาตุกถา-บุคคลบัญญัติ เล่ม ๓ - หน้า ๑๔๗)

::: ว่าด้วยอธิษฐานฤทธิ์ :::

โยคาวจรนั้น ควบคุมกายนอกและกายในเป็นหนึ่งเดียวได้ สมาธิย่อมเจริญขึ้นเป็นลำดับ และสามารถเข้าสมาบัติได้อย่างคล่องแคล่ว " **เธอสามารถมีอิทธิวิธีในรูปแบบต่าง ๆ คนเดียวเป็นหลายคน หลายคนเป็นคนเดียว หรือ มิฉะนั้นเธอก็ไม่ปรากฏตัวให้เห็น(หายตัว) หรือเดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขา เธอย่อมไปได้ทุกเทศะไม่ติดขัดเหมือนอยู่ในที่ว่าง เธอสามารถดำลงไปในดิน หรือผุดว่ายในดินประดุจหนึ่งว่ายอยู่ในน้ำ เธอสามารถเดินบนน้ำได้เหมือนเดินบนพื้นดิน เธอสามารถไปมาในอากาสได้เหมือนนก ด้วยพละฮานาจอันยิ่งใหญ่แห่งอิทธิวิธี และฮานาจอันเหนือมหาภูตรูปทั้ง๔ เธอย่อมสามารถลูบคลำดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ เธอย่อมสามารถไปพรหมโลกด้วยรูปกาย** "

ข้อที่ว่า " ***คนเดียวเป็นหลายคน*** " ย่อมหมายถึงว่า เธอคนเดียวย่อมทำให้ตัวเองปรากฏเป็นร้อยคน พันคน หรือ หมื่นคน เป็นต้นโดยอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมปถวีกสิน แล้วเพิกเสียในฐิติขณะแล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า " ***ขอให้ข้าพเจ้ากลายเป็นหลายคน*** " ดุจดั่งพระจูฬปันถกผู้อรหันต์

ข้อที่ว่า " ***เธอย่อมปรากฏตัวให้เห็นหรือมิให้เห็น***(หายตัว) ***เดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขา เธอไปได้อย่างไม่ติดขัดเหมือนอยู่ในที่ว่าง*** " ย่อมหมายถึงว่า โดยอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมอากาสธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วเดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขาได้ ขณะกำลังไปในฐิติขณะ ณ นิยมอากาสธาตุ แล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า "***ขอให้สิ่งข้างหน้าเป็นช่องว่าง***" เมื่อเข้าถึงความว่างแห่งอากาสนั้นแล้ว โยคาวจรนั้นก็สามารถเดินทะลุกำแพง เดินผ่านเครื่องกีดขวาง เดินทะลุภูเขาไปได้โดยไม่ติดขัดเหมือนเดินในที่ว่าง

อะไรคือความหมายของคำว่า " ***เธอก็ปรากฏตัวให้เห็น*** " ข้อนี้หมายถึง "***เปิด***"

อะไรคือความหมายของคำว่า "***เธอก็ไม่ปรากฏตัวให้เห็น***(หายตัว)" ข้อนี้หมายถึง "***ไม่เปิด***"

อะไรคือความหมายของคำว่า "***เธอไปได้อย่างไม่ติดขัด เธอสามารถดำลงดิน และมุดขึ้นจากดินเหมือนอยู่ในน้ำ***" ข้อนี้หมายถึง โยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยม

อาโปธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วกำหนดหมายเอาพื้นดินส่วนหนึ่ง แล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า ***"ขอตรงนี้จงเป็นน้ำ"*** โยคาวจรนั้นก็สามารถดำลงดิน แลมุดขึ้นจากดินเหมือนอยู่ในน้ำ

อะไรคือความหมายของคำว่า ***"เธอสามารถเดินบนน้ำได้เหมือนเดินบนดิน"*** ข้อนี้หมายถึง โยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมปถวีธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วกำหนดหมายเอาพื้นน้ำส่วนหนึ่ง แล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า ***"ขอตรงนี้จงเป็นดิน"*** โยคาวจรนั้นก็สามารถเคลื่อนไหวไปมาบนน้ำได้อย่างไม่สาบาก เหมือนเคลื่อนไหวอยู่บนดิน

อะไรคือความหมายของคำว่า ***"เธอไปมาในอากาศได้เหมือนนก"*** ข้อนี้หมายถึง การไปมานั้นมีอยู่ ๓ ชนิดคือ การไปมาด้วยเท้า การบินไปในอากาศ และการไปมาด้วยกายในกาย(ใจ) ก็โยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมปถวีธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วกำหนดหมายเอาท้องฟ้าส่วนหนึ่ง แล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า ***"ขอตรงนี้จงเป็นดิน"*** โยคาวจรนั้นก็สามารถเคลื่อนไหว เดินไปมาบนท้องฟ้าได้อย่างไม่สาบาก เหมือนเคลื่อนไหวอยู่บนดิน

หรือถ้าโยคาวจรเธอโยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมอากาสธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วกำหนดหมายเอาท้องฟ้าส่วนหนึ่ง แล้วอธิษฐานด้วยฌานใน ***"กายลหุตา ที่สุดแห่งความเบา"*** โยคาวจรนั้นก็สามารถเคลื่อนไหว เดินไปมาบนท้องฟ้าดุจดั่งปุยนุ่นที่ลอยไปมาในอากาศ

หรือ ถ้าโยคาวรปรารถนาไปมาในอากาสได้ดั่งใจ เธอโยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงระลึก รับรู้ความสุขและความเบาแห่งกายนอก(รูปกาย)แลกายในกาย(นามกาย) นำเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมอากาสธาตุแลนำนิมิตแห่งกายลหุตานั้นลงบนนิมิตแห่งกสิณ แล้วกำหนดหมายเอาท้องฟ้าส่วนหนึ่ง แล้วอธิษฐานด้วยฌานใน ***"กายลหุตา ที่สุดแห่งความเบา"*** โยคาวจรนั้นก็สามารถไปมาด้วยใจดั่งนกไปด้วยปีกฉันนั้น เธอย่อมไปได้ด้วยกายในกาย(ใจ) ด้วยประการอย่างนี้

อะไรคือความหมายของคำว่า ***"ด้วยพละฮานาจอันยิ่งใหญ่แห่งอิทธิวิธี และฮานาจอันเหนือมหาภูตรูปทั้ง๔ เธอย่อมสามารถลูบคลำดวงอาทิตย์ดวงจันทร์"*** ข้อนี้หมายถึง โยคาวจรพึงอาศัยอิทธิวิธี เธอจึงเข้าสู่ฐิติขณะในจตุถฌานในนิยมปถวีธาตุแลนำนิมิตนั้นลงบนนิมิตแห่งกสิน แล้วกำหนดหมายเอาดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์ แล้วอธิษฐานด้วยฌานว่า ***"ขอให้มือข้าพเจ้าจงเอื้อมถึงดวงอาทิตย์และดวงจันทร์"*** แล้วโยคาวจรนั้นก็เอื้อมมือไปถึงดวงอาทิตย์และดวงจันทร์นั้น เธอก็สามารถลูบคลำดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ได้

ก็เมื่อโยคาวจรเจริญอิทธิบาทอย่างนี้ เธออธิษฐานขอให้ทางไกลเป็นใกล้ ให้มากคนเป็นน้อยคน เธอเห็นรูปของพรหมด้วยทิพยจักษุได้ยินเสียงพรหมด้วยทิพยโสต โยคาวจรนั้นมีสังขาร ๓ เธอไปพรหมโลกด้วยสังขาร ๒ *นี้คือคำสอนอันสมบูรณ์ที่ว่าด้วยอธิษฐานฤทธิ์* ฯ(พระไตรปิฎก ขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทามัคค์)

::: พระพุทธองค์ทรงให้แสดงฤทธิ์ เพื่อตัดความสงสัยของบริษัททั้งปวง ::

เรามักจะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า " ***พระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้ภิกษุ ภิกษุณี แสดงฤทธิ์..***" จริงหรือ ? คำพูดดังกล่าวนั้นต้องเรียกว่าผู้ที่ยกเอาพุทธพจน์มากล่าวอ้างนั้นกล่าวไม่หมด เพราะอันที่จริงแล้วพระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้แสดงฤทธิ์เพื่ออามิส(ค่าจ้าง) หรือโดยจุดประสงค์เพื่อให้ได้มาซึ่งลาภสักการะอันนี้ทรงห้าม เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากกรณีของพระปิณโฑทวาชะแสดงฤทธิ์เหาะขึ้นไปในอากาศเพื่อเอาบาตรไม้จันทร์ ซึ่งเศรษฐีเอาบาตรไม้จันทรแดงไปผูกไว้ยอดไผ่ แล้วท้าทายว่าหาก ๗ วันไม่มีใครเหาะขึ้นไปเอาได้จะไม่เชื่อว่าโลกนี้มีพระอรหันต์ ไม่มีพระพุทธเจ้าจริง พระปิณโฑทวาชะจึงประกาศตะโกนก้องว่า ***"ใครไม่เชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จงตามเรามา"*** แล้วก็เข้าฌานเหาะขึ้นไปบนยอดไผ่เอาบาตรไม้จันทร์นั้นลงมาเพื่อลบคำปรามาสของเศรษฐี พระพุทธองค์จึงทรงให้ทุบบาตรนั้นแล้วบดเป็นยา พร้อมประกาศไม่ให้พระสงฆ์แสดงฤทธิ์เพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งของ หรือแลกค่าจ้างเหมือนนักเล่นกล จากนั้นพระพุทธองค์ทรงประชุมสงฆ์และ ***มีพุทธบัญชาตั้งให้พระปิณโฑทวาชะเป็นเอกัคคะผู้เลิศในทางบันลือสีหนาท*** นี้คือที่มา

และด้วยเหตุดังนั้นพระพุทธองค์ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์เพื่อตัดความสงสัยของบริษัททั้งปวง ดังปรากฏมากมายเช่นในสุตันตปิฎก ขุทกนิกาย, อปทาน,กุณฑลเกสีวรรค (อัฏฐารสเถรีสหัสสานมปทาน) ว่าด้วยการแสดงฤทธิ์ถวายต่อหน้าพระพักตรพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

- ภิกษุณี ๑๘,๐๐๐๐ รูป ล้วนเป็นผู้มีฤทธิ์มาก, กราบพระบาทพระพุทธองค์แล้วทูลว่า ข้าแต่พระมหามุนี ผู้ทรงเป็นผู้นำอันวิเศษ ในการก่อนความพลั้งเผลอของหม่อมฉันมีอยู่ ชนทั้งหลายย่อมรู้เป็นความผิด ขอพระองค์ทรงยกโทษให้หม่อมฉันทั้งหลายด้วยเถิด (พระบรมศาสดา) ตรัสว่า ***เธอทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติตามศาสั่งสอนของเรา จงแสดงฤทธิ์เพื่อตัดความสงสัยของบริษัททั้งปวง*** เท่าที่มีอยู่เถิด
- พระเถรีเหล่านั้น ถวายอภิวาทพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จึงแสดงฤทธิ์ถวายพระศาสดา, แสดงฤทธิ์มากมายหลายอย่างกัน, แปลงกายใหญ่เท่าภูเขาจักรวาล ศีรษะเท่าอุตรทวีป มีทวีปทั้งสองเป็นปีกทั้ง ๒ ข้าง, แสดงมหาสมุทรด้านใต้ให้เป็นหาง, ต้นไม้ต่าง ๆ เป็นขนปีก, ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เป็นดวงตา มีภูเขาสิเนรุเป็นหงอน
- บ้างแปลงตนเป็น ช้าง ม้า ทะเล ภูเขา ดวงจันทร์ และเป็นท้าวสักกะจอมเทพ....
- เมื่อแสดงฤทธิ์แล้วพระเถรีทั้ง ๑๘,๐๐๐๐ รูป ก็กลับคืนร่างมากราบแทบพระบาทพระพุทธองค์แล้วกล่าวว่า ข้าแต่พระมหามุนี หม่อมฉันทั้งหลาย, เป็นผู้มีความชำนาญในฤทธิ์ในทิพยโสตธาตุ มีความชำนาญในเจโตปริญาณ...ฯ

นี้เป็นกรณีแปลงร่างด้วยฤทธิ์แห่งฌานแล้วกลับคืนสู่สภาพเดิม แต่มีพระอรหันต์องค์หนึ่งที่แปลงกายแบบถาวรไม่กลับคืนสภาพเดิมจนกระทั่งนิพพาน นั่นคือกรณีของพระมหากัจจายนะ(ที่เราเห็นเป็นพระอ้วนพุงพลุ้ย) การแปลงกายด้วยอำนาจฌานดังนี้ชื่อว่า ***วิกุพฺพนาฤทธิ์*** เป็นอีกหนึ่งในอิทธิวิถี ของกายในกาย(นามกาย)

::: ความแตกต่างของ อธิษฐานฤทธิ์ กับ วิกุพฺพนาฤทธิ์ :::

อะไรคือความแตกต่างระหว่างอธิษฐานฤทธิ์ กับ วิกุพฺพนาฤทธิ์ ? ความแตกต่างอยู่ที่ว่า อธิษฐานฤทธิ์นั้นทำให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นโดยรูปกาย(กายนอก)ยังคงสภาพเดิมไม่เปลี่ยนไป แต่ วิกุพฺพนาฤทธิ์นั้นรูปกาย(กายนอก)ของโยคาวจรนั้น แปรเปลี่ยน แปลงไปตามคำอธิษฐานของกายในกาย(นามกาย)

เมื่อโยคาวจรปรารถนาจะได้วิกุพฺนาฤทธิ์ พึงเจริญอิทธิบาทควบคุมนิมิตชำนาญ ควบคุมกายในกาย(นามกาย)ให้สบายด้วยกายนอก(รูปกาย) ก็แลโยคาวจรพึงใช้กายในกาย(นามกาย) อธิษฐานกายนอก(รูปกาย) การรับรู้ความเบา(กายลหุตา)ย่อมยึดติดกับกายนอก(รูปกาย)ของเธอ เธอจงตั้งสติ(อารมณ์+นิมิต)ไว้กับกายลหุตานั้น เธอย่อมทรงอยู่(ตั้งลม)ในฐิติขณะ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้วโยคาวจรนั้นย่อมเข้าถึงขีดสุดยอดแห่งความเบา เธอพึงใช้กายในกายอธิษฐานอีกครั้งให้กายนอก(รูปกาย)ของตนอ่อนอย่างยิ่งยวด ก็แลเธอย่อมบรรลุถึงขีดความสามารถสูงสุดของอธิษฐานที่เธอตั้งปรารถนา อุปมาเหมือนก้อนเหล็กที่เผาจนร้อนแดง ย่อมสามารถตกแต่งเป็นรูปทรงใด ๆ ก็ได้ตามประสงค์อย่างง่ายดาย

เมื่อเธอทำให้กายในกาย(นามกาย)ควบคุมกายนอก(รูปกาย)ให้อ่อนถึงขั้นนี้แล้ว เธอจึงอธิษฐานอีกครั้งด้วยกายในกาย(นามกาย) นำเอาสติ(อารมณ์+นิมิต) ที่ปรารถนาให้เป็นนั้นวางทับลงไปบนกายนอก(รูปกาย)ด้วยกำลังเต็มแห่งกายในกาย(นามกาย)

หากว่าโยคาวจรนั้นปรารถนาในนิมิตแห่งเด็กชาย เธอจงละนิมิตแห่งกายนอก(รูปกาย)ของเธอนั้นเสีย(เพิก)แล้วเข้าสู่จตุฌาน แล้วทรงอยู่ในฐิติขณะ จากนั้นอธิษฐานด้วยฌาน อันมีนิมิตภาพเด็กชาย ว่า ***" ขอให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนร่างสังขารเป็นเด็กชายเช่นนี้ อย่างครบถ้วน "*** เมื่อเธออธิษฐานเช่นนี้แล้วกายนอกของเธอก็กลายเป็นเด็กชายครบอาการสามสิบสองทุกประการ ในทำนองเดียวกัน ในการเปลี่ยนเป็นสิ่งอื่นเช่น เป็นงู ครุฑ ยักษ์ อสูร อินทร์ พรหม มหาสมุทร ป่า ภูเขา สิงโต เสือดาว ช้าง ม้า กองพลทหารเหล่าต่าง ๆ เธอก็ย่อมเปลี่ยนกายนอก(รูปกาย) ของเธอได้ดั่งปรารถนา

ปกิณณกกถา :: ร่างที่อิทธิวิธีเนรมิตขึ้นนั้น สามารถปรากฏขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งก็ได้ ในขณะที่เธอไม่แสดงให้ปรากฏ เธอย่อมทราบว่าขณะใดไม่ใช่เวลา ในระหว่างเวลาที่เธอนั้นไม่ปรารถนา เธอย่อมทำตัวเองไม่ให้ปรากฏ(ล่องหน-หายตัว) เธอมิได้ปรากฏในขณะใดเลย ร่างที่เนรมิตขึ้นนั้นไม่มีชีวิตดินทรีย์ เครื่องของใช้ อาหาร ฯลฯ ที่เนรมิตขึ้น ย่อมเป็นไปตามครรลองแห่งอารมณ์ทั้ง ๙ คือ อารมณ์ที่มีกำหนด อารมณ์ละเอียด อารมณ์ที่ไม่มีกำหนด อารมณ์ในอดีต อารมณ์ในปัจจุบัน อารมณ์ภายใน(ของกายในกาย=เวทนาในเวทนา=อัปนาวิถี) อารมณ์ภายนอก(เกิดทางรูปกาย=ปัญจทวารวิถี) อารมณ์ทั้งภายในและภายนอก (หมายเหตุ :: **อารมณ์**=สติ+นิมิต)

: สมาธิ คือ **อาหาร** ***ฤทธิ์*** คือ **รสของอาหาร - เมื่อกินอาหารย่อมรู้รส ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ติดในรสอาหารฉันใด เมื่อทำสมาธิย่อมมีฤทธิ์ โยคาวจรย่อมรู้วิถีแห่งฤทธิ แต่ไม่ยึดติดในฤทธิ์อันตนบรรลุฉันนั้น ฯ**

:: ฌาน และ ข้อแตกต่างของ ฌาน กับ ญาณ ::

ฌาน หมายถึง หมู่แห่งพฤติของกายในกาย(นามกาย=เจตสิก) เรียกว่าอาการแห่งเจตสิก (ที่เป็นองค์ฌาน)
การบรรลุฌาน คือ ความสามารถของกายในกายที่รักษาอารมณ์นิมิต มีสติ+กสิณนิมิตนั้นแนบแน่นไว้ได้ ดังปรากฏเป็นหลักฐานในพระไตรปิฎกบาลีว่า ***อารมฺมณูปนิชฌานโต ปจฺจนีกฌาปนโต ฌานนฺ*** ฯ๑ฯ ฉะนี้

ฌานเป็นหนทางให้เกิดญาณ ญาณเป็นหนทางให้เกิดปัญญาวิมุติ(เห็นทางหลุดพ้น) หากไม่บรรลุฌานแล้วไซร้ ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้ ดังปรากฏเป็นพระพุทธวจนะยืนยันไว้ ดังนี้

ตสฺสวํ สิกฺขโต อสฺสาสาสปสฺสาส นิมิตเต จตฺตาริ ฌานานิ อุปปชฺชนติ ฯ๑ฯ
เมื่อผู้ปฏิบัติด้วยนิมิต พร้อมด้วยลมหาใจเข้าออก ฌานทั้ง ๔ ย่อมบังเกิดแก่ผู้นั้น ฯ

นิมิตฺตํ อสฺสาสาปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส อชานโต จ ตโย ธมเม ภาวนา นุลพฺภติ ฯ๑ฯ
ผู้ไม่รู้นิมิต ไม่อาจควบคุมนิมิตไว้ได้ ย่อมไม่อาจแยกสภาวธรรมทั้งสาม(อุปาฐะ,ฐิติ,ภังคะ) ฌานย่อมไม่อยู่ในวิสัยจักเกิดขึ้นจากภาวนาของผู้นั้นได้ ฯ

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน
ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญาจ เสว นิพฺพานสนฺติเก ฯ๑ฯ
ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้ใดมีทั้งฌานมีทั้งปัญญา ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน ฯ (ขุทกนิกาย๒๕/๒๕)

ฌาน เป็นส่วนของ**ปุถุชน**ผู้ที่ยังข้องอยู่ในรูปภูมิอันมีกิเลส สังโยชน์ ที่ต้องอาศัยเพื่อก้าวสู่ปัญญา
ญาณ เป็นส่วนของ**พระอเสขบุคคล**(อริยบุคคล) เป็นที่สุดแห่งการพ้นทุกข์คือนิพพาน

การเข้าสู่ฌาน หรือ เข้าสู่กระแสแห่งนิพพานเบื้องแรกนั้นต้องอาศัยอิทธิบาท(ตัวที่ทำให้เกิดฌาน) เป็นองค์ประกอบ พร้อมด้วยสติปัฏฐาน ๔ ฯลฯ เมื่อนั้นก็จะเข้าสู่ ***"ภาวะแห่งการรับรู้สภาพหลุดพ้นจากปุถุชน"*** ซึ่งเป็นเพียงการรับรู้เท่านั้น คือ ***รู้ เห็น ว่าลักษณะอาการอย่างไร แต่ยังไม่ได้เป็น*** เหมือนขึ้นเครื่องบินมองลงมาเห็นตึกราม ไร่นา พื้นดิน แต่เครื่องยังไม่ได้ลงจอด อาการเช่นนี้เรียกว่า ***"โคตรภูญาณ"*** เป็นการรับรู้กระแสพระนิพพาน รับรู้สภาวะปราศจากภพ-ชาติ(ไม่เกิด) เป็นสภาวะอันปราศจากนิมิต เพราะในนิพพานไม่มีมหาภูตรูป๔ (ต่างไปจากอนิมิตานุปัสนา) ถือได้ว่าเป็นการ " **ถึง** " แดนพระนิพพานวาระแรก

ความแตกต่างระหว่าง ความรู้ - ปัญญา - ธรรมในธรรม

กายนอก มีขีดจำกัดอยู่แค่ความรู้ เก่งแค่ไหน ถึงแม้จะเป็นอัจฉริยะอันดับหนึ่งของโลก ก็ไม่พ้นสมมุติเพราะเกาะติดอยู่กับ สัญญา - เวทนา จึงเรียกว่า ความรู้ ด้วยยังติดข้องอยู่ใน อวิชา ตัณหา อุปาทาน

กายในกาย มีได้สูงสุดไร้ขีดจำกัด เพราะตัดสัญญา - เวทนาสิ้นหมด จึงจะเข้าถึงปัญญา ซึ่งปัญญา=หลุดพ้น **=ปัญญาวิมุติ** รู้ต้นเหตุแห่งอวิชา กิเลสตัณหา อุปาทาน อันเป็นปัจจัยให้เกิดภพชาติจึงเรียกว่า ***รู้แจ้งเห็นจริง รู้แจ้งแทงตลอด*** เข้าสู่วาระแห่งการกำจัดสิ้นแห่งกิเลสอาสวะทั้งมวลสลัดเสียซึ่งภพชาติ ถึงพระนิพพานอันเป็นอมฤตธรรม(ที่ตั้งอันเป็นอมตะ) ดังนั้น ปัญญาจึงมีได้เฉพาะก็แต่ในมโนทวาร(กายในกาย) เท่านั้น

ฉะนั้น การบรรลุพระนิพพาน ก็คือการเข้าถึงสภาวะแห่ง **ปัญญา** เพื่อใช้ **ปัญญา** ดังกล่าวนี้พิจารณาสภาวะองค์ธรรม = " ***ธรรมในธรรม*** " ดำเนินไปสู่การหลุดพ้น เรียกว่า " ***ปัญญาวิมุติ*** " ซึ่งการจะพิจารณาองค์ธรรมได้ ***จะต้องใช้การพิจารณาโดยกายในกาย ในวาระแห่งฐิติขณะทรงญาณเท่านั้น***

พุทธศาสนิกชนทุกท่านได้ประจักษ์แล้วว่า ขั้นตอนการปฏิบัติบนเส้นทางพระอริยะนั้น ล้วนร้อยเรียงต่อเนื่องกันดุจดั่งห่วงโซ่ต่างข้อต่างเรื่อง แต่มิได้แยกจากกันล้วนอาศัยความสำคัญซึ่งกันและกัน เป็นอุปการะส่งเสริม สนับสนุนในแต่ละส่วนอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสภาวะสถานะที่ต้องนำมาใช้ และ นี่คือพุทธอัจฉริยภาพของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า อันโยคาวจรได้เปล่งสัจจะวาจา อธิษฐานด้วยใจมอบกายถวายชีวิตอัตภาพเป็นพุทธบูชา ถึงพร้อมด้วยโอปกนุนสัทธามาแต่เบื้องต้นนั้น แล ฯ

ขอความเจริญในธรรมจงมีแด่พุทธบริษัททุกหมู่เหล่า โดยถ้วนทั่วกันเทอญ ฯ

พระธรรมบาล / บันทึก

อบรมสาธุชนในพรรษา พุทธศักราช ๒๕๕๔

http://watsuwan.tk http://kururin.tk